له استعمال څخه د (DXM) د ډیاېکس‌ام بېرته عادي حالت ته راستنیدل:

* په عمومي توګه، د ډیاېکس‌ام (DXM) اغیزه نسبتاً لنډمهاله وي.
* ځینې مړه عوارض ممکن شامل وي، لکه:
* ګرځیدنه
* د غوږ په کېدو احساس
* د معدې ناراحتی
* کله چې تاسو د ډیاېکس‌ام (DXM) اغیزه محسوسوئ، دا مهمه ده چې:
* زیات مایعات واچوئ.
* ځوک سره خبر شئ څوک چې تاسو ته پاملرنه کولی شي.
* د آرام ځای ته لاړ شئ.

[د بېرته عادي (DXM) په ډیاېکس‌ام حالت ته راستنیدل کې د مرستې لپاره

نور معلومات ترلاسه کولو لپاره، findahelpline.com مهرباني وکړئ [.لیدنه وکړئ

ریکوری کرنل فریم ورک کارول.

ډیکسترومیټورفان · روبو · روبوټریپنګ · ټراپل سي · سکټلز · ډي ایم · جیل کیپس · ډبلسم · DXM

⚠ د خطر کمولو لپاره معلومات - دا طبي مشوره نه ده | کړکیچ: ۹۱۱ ته زنګ ووهئ یا ۹۸۸ ته پیغام ولیږئ.

د سروټونین خطرناک ترکیب، چې = MAOI یا SSRI + ډی‌اکسي مېټیلامفېټامین (DXM) ممکن مماته وي. خپل درملونه وپیژنئ.

ډایکوئل، نیوکوئل او ټریپل سی ترکیب شوي محصولات په اکیټامینوفین یا ضد الهیستانونونو شتون لري چې د غلطې اندازې کارولو له امله جګر ته زیان رسوي یا د زړه سمه کار کول اغیزه کوي.

په ښار ډول تجربه کوي -- او د سروټونین سندروم د خطر (DXM) کم کار کوونکي، ډیکسترومیتورفان CYP2D6 سره مخ دي چې خورا لوړ دی.

پیل کولو مخکې د یادولو یو څه.

په اړه دریو جدا جدا رنځونو باندې خبرې کوي (DXM) د ریکوری کرنل کمپینډیوم د ډیکسټرو میثورفین چې، کله چې یو ځای شي، هغه څه تشریحوي چې ولې دا توکی خطرناک دی او ولې کلینیکي سیستمونه یې په منظم ډول له پامه غورځوي.

لومړی، د غیر نسخې خوندي ګمان: "د غیر نسخې کوډ معنی دا نده چې دا هرچاته مناسب وي." دا مرجع فارماکوژینومیک په سیاق کې دا موضوع تشریحوي، چیرته چې هغه درمل چې د دې انزیم CYP2D6 د ټولو DXM. لخوا پروسس شوي، په کم کچه فعالو کسانو او عادي کسانو ترمینځ خورا توپیر لري کم کچه فعال CYP2D6 خرګند مثال دی چې په عامه توګه د غیر نسخې کوډونو کې کارول کیږي: یو مصرفوي، کولی شي سریټونین سینډروم رامینځته کړي. DXM کس چې د وړاندیز شوي مقدار له مخې په غلطو مقادیرو کې، درملنیز تجربه په بشپړ ډول د هغه څه څخه توپیر لري چې عادي کسه د همدې محصول څخه تجربه کوي.

دوهم، اېسیټامېنوفین-ګلوتاټیون کمښت اخطار: دا مرسته کوونکي کتاب په خرګند ډول اېسیټامېنوفین ته د DXM ګلوتاټیون د لومړیو کم کونکو څخه یو بل لخوا اشاره کوي - د جګر ستر آنتی آکسیډانت. ډیری لرونکي محصولات هم اېسیټامېنوفین لري. په غلطو مقدارونو کې، اېسیټامېنوفین مقدار په مستقیم ډول د ځپونکي اغیزاتو لپاره لټون DXM څخه د DayQuil یا NyQuil جګر ته زیان رسوي. هغه کس چې د کوي، هم په ورته وخت کې خپل جګر ته یو خطرناک مقدار د جګر زیان رسونکي توکي درکوي.

ریسپټر مخالفت څخه کار NMDA لومړی تجزیې مکانیزم له :DXM زمینه NMDA دردریم، د تجزیې او اخلي— همدې سیستم چې کیټامین ته درملتي اهمیت او تفریحي جذابیت ورکوي. د دې کتابچه کې کیټامین فریم ورک، د معیاري حالت شبکې کمون، د "زه" تحلیل جوړښت، او د یووالي ننګونه ټول دلته محصول له لارې چې په هر فارمسي کې ۸ ډالر قیمت لري، کوم چې د OTC هم تطبیق لري—خو د یوه

لرې کولو اړتیا نه لري، او په بشپړ ډول د سوء کار کونکي توکو په توګه د روغتیا پاملرنې سیستم لپاره نامحسوس دی.

د ناوړې کارول په دې لارښود ټولګه کې ترټولو کلینیکي نه لیدل شوی مهم ډیکسټرومیتورفن (DXM) مسله ده. هغه کسان چې یې کاروي اکثراً تېنګتیا او ځوانان دي، چې د سهار له ۲ بجو څخه وروسته کوډر اخلي. دا توکی ډېر وختونه د ماشومانو په توګه لیدل کیږي او د جدي کلینیکي پاملرنې (cough syrup) مستحق نه دی. هغه کسان چې یې کاروي اکثراً ترټولو یتیم، ترټولو غمجن او له هر ډول بیا رغونې ملاتړ جوړښت څخه بې ګناه دي. دا لارښود دوی په جدي توګه ووینې.

هیڅ نه.

بخش ۰ — فوري امنيت: د پروډکټ خطرات.

⚠ ډې اکسټریمیتهر (DXM) تر ټولو خطرناک شی هغه ندي چې ډې اکسټریمیتهر خپله ده، بلکې هغه نور مواد دي چې بوتل کې شتون لري.

۰.۱ — د محصول سمهار: بل څه هم بوتل کې شتون لري؟

د سنټوریون په اړه - د غیر نسخې درملو د خوندیتوب ګمان - د کمپنډیم د خبرداري مستقیم تطبیق.

شتون DXM ډېر ځکه نه ویشل کیږي. ډیری مصرفي کوډین او سږو ناروغیو محصولات چې په کې DXM د لري، د نورو فعال موادو سربیره هم لري چې د هغو مقدارونو سره سم زهیرونکي وي چې د "ډیرویږي" اغیزې لپاره اړین دي. لاندې جدول د دې لارښود ترټولو مهم معلومات وړاندې کوي - دا له املې خطرناک دي یا د بل څه له DXM معلوموي چې آیا هغه څه چې څوک کاروي، په عمومي توګه د املې.

د سمپټمونو په اړه معلومات:	د ناوړو مقدارونو په غلط استعمال کې خطر شتون لري.	پیدا شوې.	مرکبه برخه
* چپغبدل * ګرځیدل * ډار * ګوښتل * تودخې * سردرد * د تنفس مشکلات * د زړه د تندیدلو * د وینې د فشار کمه شونې په دې حالت کې څه وکړئ: 1. د سمپټمونو په اړه معلومات راټول کړئ. 2. که ممکن وي، د درملو یا موادو لیست ترلاسه کړئ چې ممکن یې لامل شوی وي. 3. که ناروغ احساس کوي چې هغه د سم دمخوته وه، نو هغه ته باید Naloxone ورکړل شي. 4. د ناروغ په اړه معلومات راټول کړئ، لکه عمر، وزن او کوم بل طبیب پوهنځي. 5. که ناکله، د سمپټمونو سره مرسته کولو لپاره نور درمل اړین وي. 6. د ناروغ ته آرام ځای			

ورکړئ. **7. د ناروغ په اړه معلومات راټول کړئ، لکه عمر، وزن او کوم بل طبیب پوهنځي.** **8. کله ناکله، د سمپټمونو سره مرسته کولو لپاره نور درمل اړین وي.** **9. د ناروغ ته آرام ځای ورکړئ.** **10. که ناروغ ناخوشې شي، نو هغه دې ته اړتیا لري چې په سمدستي توګه طبي پاملرنه ترلاسه کړي.** **د سمپټمونو لیست:** *** چپغېدل** *** ګرځیدل** *** ډار** *** ګوښتل** *** تودخې** *** سردرد** *** د تنفس مشکلات** *** د زړه د تندیدلو** *** د وینې د فشار کمه شونې** **کله ناکله، د سمپټمونو سره مرسته کولو لپاره نور درمل اړین وي.** **د ناروغ ته آرام ځای ورکړئ.** **که ناروغ ناخوشې شي، نو هغه دې ته اړتیا لري چې په سمدستي توګه طبي پاملرنه ترلاسه کړي.** **[Recovery Kernel] [findahelpline.com]**			
که ډېر مقدار ایستامېنوفین وکارول شي: فوري توګه ۶۰۰ ونیسئ. که NAC ملي ګرامه دوز خورا لوړ وي، په اورژانس څارنځي ولاړ شئ. د جګر انزایم ټست وکړئ. د لاملونو لپاره انتظار مه کوئ - جګر ته شوې پېښه یوازې هغه وخت بېرته عادي کیږي کله چې ژر درملنه وشي.	جګر ته زیان (جګر د کار کولو نښه) په هغه کسانو کې چې ورځنۍ ۴ ګرام یا تر دې لږ مقدار یې مصرفوي، یا په هغه کسانو کې چې جګر یې حساس دی. په پیل کې هیڅ ډول څرګندې نښې نه وي - لسټیزې ۲۴-۷۲ ساعته د لیدو وروسته راځي.	نی کویل، ډی کویل، او نور ترکیب شوي سیرپونه.	ایسیټامینوفین (APAP / ټیلینول)
که چې کلورفینیرامین د زیان رسونکي اندازې په توګه	د کلورفینیرامین له اټیکولیناژیک سمپټومونو	کوریسیدن کُفل او سېرکاو (ټراپل سی	کلورفینیرامین (د ضد حساسیت درمل).

استعمال شي، د findahelpline.com/emergency نمبر ته زنګ ووهئ. د انتیکولینرجیک سمی په درملنځه کې علاج کیږي— شدیدو حالاتو کې فیزوسټیګمین کارول کیږي. دا حالت په کور کې کنټرولولی نشي.	څخه د غلطو مقدارونو په کارولو سره: وارونه، اغیزې، ګړندیږي د زړه ضربان، ادراري بندیدل، تیزښت، ټټر، او د زړه نامنظمه کړنه. ډیری مړینې چې په مستقیم ډول د کلورفینیرامین سمپټومونو له امله رامنځته شوي وي، د "ټراپل سي" څخه غلط استعمال په پایله کې.	سی) -- تر ټولو خطرناک ډیکسټرومیتورفان محصول (DXM).	
که څوک آرام وي او د واښې وهلو تجربه کوي، هغه ته د بېرته راځي حالت ورکړئ. هیدریټ کول. په ډیرو قضیو کې دا طبیب بحران نه دی، مګر دا د هغه مقدار محدودوي چې د شدیدې معدې ستونزو پرته ساتل کیدی شي.	شدید غثه او د خوند وهلو په غلطو مقدارونو کارولو سره. دا مستقیم ډول ژوندته ګواښ نه دی، خو د لوړ مقداری ډیکسټرو کارول (DXM) میټرورفان خورا ناخوښاږي او که چیرې سدات شوي حالت کې وغورځیږئ، نو د خوند وهلو خطر هم زیاتیږي.	رابټوسین ډی ایم، د لسګونو ډولونو شربتونه.	ګوایفینزین (د خلط پاکونکی).
سینې ته درد، ډېر تیز ریت د زړه ضربان، یا شدید سردرد چې د "ډی کانجیسټنټ" او "ډیکسټرومیتورفان" سره وي: ۹۱۱ ته ټیل وکړئ. د زړه عاجل حالت مدیریت.	سمپاتهومیمیټیک زهر: د وینې فشار اوچتیدل، ګړندی د ټکور ضربان، د ټکور عدم انتظام، او د فشار بحران. ډیکسټرو (DXM) میټرورفان د سروټونرژیک اغیزو او سمپاتهومیمیټیک کوډجستانټونو ترکیب د قلبی خطر زیاتوي.	سوداډ پی ډی ایم، او ځینې ترکیب شوي سرما علاجونه.	خنګه کوډ: سودو ایفډرین یا فینیلیفرین (د خټیو کمون).
د زیان کمولو له مخې، که د کارول (DXM) ډی‌اېکس‌ام وشي: خالص ډی‌اېکس‌ام محصولات د ترکیب شوي محصولاتو په پرتله خپر دي. مګر دا د زیان کمولو خبره ده، نه د تشویق.	ډېکسټرومیتورفین خپل ځانګړي (DXM) توکسین لري: سیروټونین سیند خطر (په ځیرکو سره)، لوړ مقدار د تشو احساساتو له امله بحران، او دوامدار حسی بدلونونه. هیڅ کوم بل ترکیب په کب یا د زړه کې زیان نه رسوي.	ډیلسیم (ډیکسټرو میټورفین پولیسټرېکس، اورډ مهال لپاره خپرېدونکی)، ساده ډیکسټرو میټورفین جیل HBr کیپسولونه، روبیټوسین ۱۲ ساعته.	ډیکسټرو میټرورفان (DXM) یوازې - خوندي محصولات.

⚠ تر ټولو خطرناک محصول دی (TRIPLE C) کوریسیدین د خټې او سرو ناروغیو لپاره چې په پراخه کچه غلط استعمال کیږي. کلورفینیرامین مقدار یې لومړی سبب ګرځي چې په (DXM). هیڅکله TRIPLE C یوازې د دې لپاره د ډیکسټرومیتورفان ولرئ (DXM) ونه کاروئ چې ډیکسټرومیتورفان.

۰.۲ — د مهمو درملو تر مینځ تعامل: سیروټونین سیندروم.

⚠ سیروټونین د بیا جذبیدو مخه نیوي. که دا نورو (DXM) ډیکسټرو میټوکسفن سیروټونرژیک درملو سره یوځای وکارول شي، نو دا د جانبي خطرناک سیروټونین سیندورم کیدی شي. دا ډیکسټرو میټوکسفن د ناوړو استعمال په وجه ترسترګو زیانمنونکي طبی مرستې دي او دا ټول منع لیدل کیږي.

DXM دا - SSRI's باندې خنډه کیږي، هغه کوډونکي چې SERT یو سیروټونین د بیا جذب مخنځګر دی هم په همدې کوډونکي باندې خنډه کوي. کله چې دا د هر هغه درمل سره ترکیب شي چې د سیروټونین فعالیت یې زیاتوي، نو دا خطرناک سیروټونین زیاتوالی رامینځته کوي:

- SSRIs (پروزاک/فلوکستین، زولوفت/سرترالین، لیکساپرو/ایسکیټالوپرام، سیلیکسا/سیټالوپرام، سره ترکیب کول د سیروټونین DXM باندې خنډه کیږي - د SERT ټول: پاکسیل/پاروکستین) مقیدونکي هم دی، چې CYP2D6 سیندروم خطر زیاتی کوي. پاروکستین په ځانګړي ډول یو قوي د ډکټرورفان په بدلولو کې هم خنډه کیږي، چې له همدې کبله د DXM دا مانا لري چې دا د DXM پلازمېرد کچه او سیروټونین خطر نورو زیاتوي.
- SNRIs (وینلافاکسین، سیمبالټا/ډولوکستین، ایفیکسر/وینلافاکسین): سیروټونین او نورپینفرین د بیا جذب سره ترکیب کول د سیروټونین سیندرې خطر زیاتوي DXM مخنیوی کوي—د.
- MAOIs (فینلزین، ټرانیلسیپرومایین، سیلګلین، لوړ مقدار لرونکي سینټ جانز ورټ، سره ترکیب = شدید، DXM د سیروټونین نسځلول مخنیوی کوي -- د: آیواشوسکا/هارمالین). ممکن لامل شي سرټونین سیندورم. دا ترکیب خلکو ته مړه کړې ده.
- ټرامادول: یو ډول مخدره چې سرټونین د جذبیدو مخنیوی کوي -- که یې ډیکسټرومیتورفان (DXM) سره ترکیب کړي، نو د سرټونین زیاتوالي خطر زیاتیږي.
- لینزولید (د مانېردونکي خصوصیات لرونکی ضد ژوند جراثه درمل): دا یو لږ عام خو ثابته تعامل دی.

سیروټونین سیګنډ تشخیص: بې هوښی، ګمراهي، تیز د ځواک احساس، لوړ فشار، پراخ شوي پلکونه، عضلات حرکت یا سختوالی (په ځانګړي توګه پښو کې)، اسهال، لوړ تودوخه، زیری. دا یو طبي اوریدونکی حالت دی. د findahelpline.com/emergency سره اړیکه ونیسئ.

CYP2D6 او سیروټونین سیند زیاتونکي: CYP2D6 کم فعال کسان ډرامټیک ډول د DXM سیروټونین سیند خطر سره مخ دي، ځکه چې دوی نشي کولی په کافي توګه د کمولو SERT- خپله لوړ کچه ته رسېږي، او د دې DXM ډکټرورفان بدله وکړي. کم فعال کس یاست CYP2D6 خصوصیات غالب شي. که تاسو پوه شئ چې تاسو یو هر ډول سیروټونین اغیزه لرونکي درمل د شدید خطر ضد دي + DXM.

۰.۳ — د عاجل حالاتو په اړه لوړ کچه پوهه.

Response	علامات	طرارنه
دا یو طبي عاجل حالت دی. د ۹۱۱ سره اړیکه ونیسئ. له خطرناکو ځایونو څخه لرې کړئ (چاپ، لوړوالی، اوبه). آرام	ډیرې ګمراهۍ، د اړیکې نیولو ناتواني، د همغږۍ له لاسه ورکول، شدید بې هوښتي، دا نه پوهیدل چې چیرته یا څوک	چنګلونو کې بحران / ګنګیوالی

پاتې شئ او خپل غږ ټیټ وساتئ. یوازې هغه مهال محدودیت لګوئ کله چې د فوري جسمي زیان مخنیوی وشي. په کې په ځانګړي ډول ووایئ EMS: ډیکسترومیتورفین — لوړ — 'DXM مقدار'.	دي، احتمال شتون لري چې خلک اغیزمن شي یا مبارزه وکړي. دا په دریمه مرحله کې توییر لري ځکه چې هغه شخص نشي کولی د هدایت له لورې راستون شي یا بېرته عادي حالت ته راځي.	
د ګړنتیا لپاره ۹۱۱ ته زنګ ووهئ. سړه چاپېګه. یخ په کندو، غېږو او سینې باندې ورکړئ. د اضافي جامو لرې کول. تېزښت (hyperthermia) ترټولو احتمال لري چې له ډیکسټرومیتورفان څخه د مړینې لامل شي، کله (DXM) چې خورا لوړ مقدار وکارول شي.	بې شته.	هاپرټرمیا (تودې کیدو).
دا د) نالوکسا ممکن یو څه مرسته وکړي مقدارونو د اپیویډ DXM ډېرو لوړو مګر دا ،(برخې ته شا ورکولی شي یوازې یو بشپړ حل نه دی. ۹۱۱. که روزل شوي وي، د تنفس کولو لپاره چاره وکړئ. د بېرته راځي حالت.	ډېر کم یا د تنفس بندیدل. ډېکسیم په اپیویډ ریسیپټرونو باندې یو (DXM) څه اغیز لري، چې دا اغیز د خورا زیات مقدارونو سره کښې - د تنفس کمیدل ممکن وي.	تنفس کمیدل (چوارمه مرحله یا خورا زیات مقدار).
د findahelpline.com/emergency. بېرته رغیدو حالت. مهرباندې نه کوئ. د ټټر وخت اندازه کړئ. د چا ترلاسه کړې توګه د اورژانس خدمتونو ته معلومات ورکړئ.	ډېر احتمال لري چې دا د کلورفینیرامین (ټراپل سي) له امله وي، په پرتله د یوازې. مګر (DXM) ډیکسټرومیتورفان خورا لوړ (DXM) ډیکسټرومیتورفان مقدارونو کولی شي د تشنج حد کم کړي.	د ټټر وهیستل

ستاسو (DXM) د ۱ برخې په اړه: ډیکسټرو میثایفن مغز ته څه وکړ؟

د سنچوریون -- هغه کوډ ورکونکی چې همدارنګه یوې جدایي جوړونکې، یوه سیروټونین بیا جذب کونکي، یو سیګما ریسیپټر فعالونکي او یو کم څواک لرونکی اپیویډ دی.

دردوئې فارماکولوژیکي ځانګړتیا لري. دا په څلورو ښلا ښلو ریسیپټرونو باندې هم مهال عمل کوي، DXM او د هر سیستم نسبی وړه د موده، د کارول شوي محصول پراساس او - له دې راهیسې نورو توکو څخه DXM جینټایپ پراساس توپیر لري. دا څلور اړخیز جوړښت پوهه کوئ چې څنګه CYP2D6 ډیره - د فرد د څلورو مختلفو فازونو په کچه اغیزې لري او ولې بیا بیا کول باید هم مهال د څلورو سیستمونو ته پام وکړي.

۱.۱ — څلور ریسپټر سیستمونه

د ریسپټر سیسټم.	ډیکسټرومیثورفین (DXM) څه کوي؟	بیا رغونې اړتیا
NMDA ګلوټامیټ ریسپټرونه (په عمومي توګه د ډیکستررورفان له لارې).	DXM، د CYP2D6 لخوا په ډیکټرورفان (dextrorphan) بدلږي — کوم چې خپله ډیکټرورفان تر څو ځواکمن NMDA ریسپټر مخالفت کوونکی دی. ډیکټرورفان له کټامین سره درمل جوړښت لري په خپل NMDA بلاک کې، کمون او DMN، چې د جلاوالي د دریو او څلورو پراونونو د "ego" حل لامل کیږي.	د بندیدو په وخت کې بیا ظ□ور: هغه ډول NMDA ګلوټامیټ سمپتوکسیسیته چې کیټامین له لاسه ورکولو او NAC. کې لیدل کیږي، که څه هم معمولا خورا کم میګنیزیم عمودی ډول د ګلوټامیټ تنظیم کولو لپاره مهم دي. دا کتابچه کې کیټامین چارچو په دې بحران بیا رغونې باندې پلې کیږي DXM کې د.
سیګما-۱ ریسپټورز.	ډیکسټرومیتورفان (DXM) یوازې، چې ډیکټرورفن نه دی، یو سیګما-۱ ریسیپټر فعالونکی دی. سیګما-۱ ریسیپټرونه ټول دماغ کې شتون لري او د مزاج، فکر کولو او د ضد افسرد□ دواو په ځوابونو اغیزه کوي. سیګما-۱ فعال کول هغه ځانګړې ډیکسټرومیتورفان تجربه رامینځته کوي چې نه یوازې د جلا کیدو احساس دی او نه یوازې د وجداني حالت بدلون.	سیګما-۱ ریسیپټر تشدید له خوا، د ډیکسټرو میثایلفین ممکن ځینې د دې ضد اضطراب اغیزات په (DXM) کمو، غیر تفکیکي مقداره کې تشریح کړي. هغه مزاج ټیټیدل چې د ډیکسټرو میثایلفین بندیدو وروسته رامنځته کیږي، ممکن یو څه د سیګما-۱ تشدید له لاس ورکولو په اړه کم CYP2D6 څخه نښه وي. هغه کسان چې فعالیت لري، چې ډیر ډیکسټرو میثایلفین مقداری یې زیرمه کوي تر څو چې ډیکستررورفان، دوی د سیګما-۱ اغیزات خورا ښکاره احساسوي.
سیروټونین ټرانسپورټر (SERT) کمزونه.	DXM او ډکټرورفان دواړو سیروټونین د جذب مخنیوی کوي - دا یو ضعیف میکانیزم دی هاغه کچه کې SSRI په پرتله چې معمولا کارول کیږي، مګر دا د غلط استعمال شوي مقدارونو په حالت کې مهم دی او د درملو تعاملاتو کې خورا.	MDMA سیروتونین سیستم د خوشحالي په پرت کې د خوشحالي ته ورته والی لري — 5-HTP د سیروتونین بیا جوړولو لپاره ملاتړ کوي، مګر دغه خبرداری شتون لري چې 5-HTP ډېر ژر وروسته له ختمیدو نو د (مخنوي لاندې وي SERT کله چې) پیل شي DXM سیروتونین سیندروم خطر شته. د وروستي پیل 5-HTP کارولو څخه ۳-۵ ورځې انتظار وکړئ ترڅو وکړئ.

	مهم. SERT برخه DXM د ته همدې وجه له امله د لږ مقدارونو سره د احساساتي اغیزې رامینځته کوي او د سیروټونین سیندورم خطر یې زیاتوي کله چې د نورو سیروټونرژیک درملو سره ترکیب شي.	
م یوپیاډ ریسیپټرونه (کمزورې اغیزې).	DXM د ضعیف ډول د اوپیا ریسیپټرونو په اغیزولو لومړۍ، چې کلاینیلې پلوه کې د معمولو مقدارونو په حالت کې مهمه نه وي، مګر د خورا لوړو (چې ځلورم پړاو وایي) مقدارونو په حالت کې مهم شي. دا د تنفس کمیدو خطر او د لوړ مقدار د اوردو په حالت کې د جزوي Naloxone ځواب ته لومړی کوي.	در درملې مقدارونو کې، اپیویډ اجزا لږه وي. د ځلورمې پړ مقدارونو (۱۰۰۰ ملیګرام یا زیات) په حالت کې، اپیویډ اجزا په مهم ډول د تنفس کمیدو خطر ته وده ورکوي. DLPA (انکیفالیناز خنثا کونکی) د بومی اپیویډ سیسټم ملاتړ کوي ترڅو بیا رغونه وشي، مګر دا د DXM د بیا رغونې لپاره لومړی هدف نه دی، لکه چې د اپیویډ په اړه ده.

۱.۲ — CYP2D6 د جلا کیدو په اړه: یو ډول توکی چې دوه مختلف توک لري.

د سنچوریون - کلینیکي فارماکولوژ کې ترټول د جینیټی توپیر لرونکي غیر-دوایي توکي.

تشریح په روښانه ډول وایي: "که تاسو کومه تجربه کړې وي چې درد CYP2D6 د endium کمپ ازموینه CYP2D6 کمونکي دوایان یا نو کار نه کاوه، یا خورا زغمیدونکي وو تر هغه حدې چې باید وای، نو لپاره، دا بیان له نورو موادو څخه ډیر واقعي دی چې په دې لارښود سلسلې کې یاد DXM مهمه ده." د شوي دي. CYP2D6 یوازې د DXM کوم شدت باندې اغیزه نه کوي، بلکې دا معلوموي چې فارماکولوژیکه مؤثریت لیدل کیږي.

CYP2D6 فنوټایپ.	دېکسټرومیثورفین (DXM) څه کوي؟	کلینیکي او بیا رغونې اغیزات.
عادي متابولیکونکي (تقریباً ۷۵٪ قوقاوسي خلکو، په آسیایي نفوسونو کې ډیر).	DXM د ډېکټرورفان په مؤثره توګه د جوړښت بدلیږي. کله چې په غلطو مقدارونو کارول شي، ډېکټرورفان چې یو قوي NMDA مخالیف لومړی فعال مرکب وي. تجربې عموما (دی د جلاوالي احساس رامینځته کوي - د بلاک کول، د NMDA کیټامین په څیر کمیدل او د شخصیت له منځه وړل. DMN اجزا هم SERT او (Sigma-1 سیګما-1 غالب وي NMDA شتون لري، مګر (dextrorphan).	اړخ ته NMDA ریګووری په عمودی ډول د پام کوي (کیټامین سره ټرلي بیا رغونې چارچو)، او په ثانوی ډول د سیروټونین بیا جوړولو باندې تمرکز کوي. د تجربې د ځپونکي کیفیت د بیا رغونې لومړی هدف دی.
کم CYP2D6 کارکونکي (تقریباً ۷-۱۰٪ قوقاوسیان؛ تقریباً ۱-۲٪	DXM په کاربنیل ډیټرورفان باندې مؤثره بدله نه شي. DXM د ځان یې راټولوي. کاربنیل ډیټرورفان په پرتله خورا قوي	کم منظمه کسانو په ډی اکسیډرومین سره د SSRI او هر ډول (DXM) سروټونین سیندورم خطر خورا لوړ دی. ډی اکسیډرومین د سروټونین ټرانسپورټر

د کموالي اغیزې، پرته له مناسب (SERT) بدلون څخه، په دې مانا ده چې سروټونین سیندورم هغه مقدار کې هم رامینځته کیدی شي چې عادي منظمه کسان یې ټیټ ګڼي. کم منظمه کسان باید هیڅکله ډی اکسټډرومین د هر ډول سروټونین اغیزه لرونکي درمل سره ترکیب نه کړي. ازموائښي ټیسټونه او احتیاط کول اړین دي.	مخنوب او سیګما-1 فعالیت لري، SERT بلاک کولو اغیزه یې لږه ده. NMDA مګر د همدغه مقدار کې تجربې احساسات ډیربري، کوډینې او سیګما-1 اغیزې زیاتیږي، او سرټونرجیک اغیز هم خورا قوي وي.	آسیایي).
ډاکټرانو لخوا د ډیکسټرو میثیفرین په اړه کلینیکي معلومات کم دي. چټک بدلون له د نامناسب اغیزې ممکن NMDA امله، د زیاتې شي او لنډ مهال لپاره وي. همدارنګه: منع شوي درمل CYP2D6 عام (پاروکسیټین، فلوکسیټین، بیوپروپیون) خورا چټک بدلون کوونکي کسان په مؤثره توګه د کم بدلون کوونکو کسانو سره یوځای کوي، چې دا د ډیکسټرو میثیفرین تجربې او د خطرونو پراخوالی به بدلوي.	په ډکټرورفان بدلیږي، او دا پروسه DXM خورا چټکه ده. ډکټرورفان کچه په ګړدتیا سره لوړه شي، چې ممکن د هماغه مقدار په کارولو سره، د زاړه احساساتو شدت او پیل زیات کړي.	خورا CYP2D6 ګړندۍ متابولیزر (تقریباً ۱٪ څخه تر ۲٪ پورې).
ډکسټرومیتورفان (DXM) او پرازیک یا او پاکسیل، د ډکسټرومیتورفان (DXM) سروټونین سیندرووم تر ټولو احتمال لرونکو دواوو ترکیبونو څخه دي چې په آزادو درملو کې کارول کیږي. دا ترکیبونه جدي منفي اغیزات لري. خپل درمل پیژندئ.	فلوکسیټین (پروزاك) او پیروکسیټین دي او همدارنګه SSRI's (پاکسیل) دواړه قوي CYP2D6 خنثی کونکي هم دي. د DXM استعمال په دې درملو سره یو عادي متابولیزر ته په مؤقت ډول یوه CYP2D6 بد متابولیزر جوړوي، پدې مانا چې زیاتوالیږي، د سیروټونین سینډروم خطر بلاک SERT خپل SSRI خورا ډیربري، او کولو اغیزه هم لري.	د نورو CYP2D6 درملو له خوا کم شوی.

۱.۳ — څلور سطحي سیمې: د مقدار او تاثیر جوړښت.

د "سینچوریون" چوکاټ - هغه چارچو چې ډیکسیم ټولنې له تجربې څخه جوړه کړې ده.

اغیزو لپاره د "پلیټو" فریم ورک د درمل جوړونکو څیړونکو لخوا نه، بلکې د آنلاین (DXM) ډی‌اېکس‌ام (DXM) ډی‌اېکس‌ام خطر کمولو ټولنې لخوا جوړ شوی و - په عموم ډول د ویلیم وایت د پوښتنې او ځوابونو او وروسته د ټولنې د مستنداتو له لارې. دا لا هم د ډی‌اېکس‌ام اغیزو پروټایل پوهولو لپاره تر ټولو عملي دوز فریم ورک دی. د دې کتاب مجموعه د دقیق ژبې په اړه خپل لومړی پالیسي کاروي: دا چې کوم کس د کوم "پلیټو" کې و، دا معلوموي چې کوم سیستمونه د بیا رغونې په برخه کې تر ټولو مهم دي.

بیاځلي درملي میکانیزم	په لومړي تجربه.	تقریبی مقدار	پلاټو
په عمومي توګه، دا د سیګما-۱ فعالیت او لږې سپرټ تناوبی کمونې په واسطه (SERT) رامینځته کیږي. په دې مقدار کې، بلاک کول خورا لږ دی. دا NMDA هغه دوزونو لږ ده چې ځینې ضد په DXM افسرد خیړونکي یې د اړه خیړنه کړې ده.	ځنډیز تحریک، خوشحالي، د ټولنیزې اړیکې زیاتیدو، کوچنۍ موسیقي وده. د ډیری کارونکو لپاره، دا شخصي تجربې په خټه د کم کچه الک ohol یا کانابیس له تاثیراتو سره ورته دي.	ملي ۲۰۰-۱۰۰ ګرامه	لومه سطحه

دوهیمه لوړتیا	200-400 ملي ګرامه	زیږ کوډی، د همغږۍ کمښت، د وخت په درک کې بدلون، مزمز ډیر ښکاري، د ځان له واقعیت څخه جلا کیدو لومبی نښې. قوي مزاجي ارتفاع.	په (معنی داری ډکټرورفان تجمع (متابولیزرونو کې CYP2D6 عادي بلاک کوي. سیروټونین NMDA چې سیستم په کلکو ډول اغیزمن شوی دی. دا د اکثر کارونکو لپاره د اجباري تفریحي استعمال لړۍ ده.
درددریم پلیټو	څخه تر 400 700 ملي ګرامه پورې.	ډیرې د ځان احساس بدلون، د بدن څخه جدا کیدل، عمیق بدلونونه په ځانګړي احساس کې، بصري ظاهرات، هغه حالت چې "ایم-ځغل" یا "کی-ځغل" ته نږدې دی. مهمه همغږي کمښت - ژبه خطرناک ده.	ریسپټرونو د NMDA زده کونکي بلاک کولو لامل کیږي، چې له همدې کموالی راځي. سیګما- DMN املە 1 فعالیت خورا مهم دی. دا تجربه په هم‌مهال کې سایکډیلی او د جلا DXM کیدو ځانګړتیاوې لري—دا د د څو ریسپټرونو پراساس فارماکولوژیکې نښې دي.
چوارمه پوهه	700–1500 ملي ګرمونه یا ډیر.	ډیرې کچې ته د عادي واقعیت څخه جلا والی. د ډیلیریوم په څېر حالتونه. عمیق ماښس ماتیدل. ممکن د اړیکي لټوټریا شدیدا محدود یا ناممکن وي. خورا عمیق، ترانس په څېر حالات. خورا لوړ خطر.	بلاک؛ د NMDA خیری ډېری قوي اپیوډ ریسیپټرونو لږ اغیزې پیل کیږي چې مرسته کوي؛ د تیز بخار خطر خورا زیاتیږي؛ ممکن د ضد کولینرژیک اغیزې راپور شي. دا د اضطراري حالت کچه ده.

ډیکسیم څه ډول خدمات وړاندې کړي: د کمپینډیم تشخیصي پوښتنه — ۱.۴

د سنټوریون په اړه — غږ بند شو. پوهیدل چې غږ څه شی دی، د بیا رغېدو موخه ده.

د څو ریسیپټرونو لرونکي وي، له همدې امله دا مختلف کسانو ته په مختلف ډیکسټرومیتورفان (DXM) مقدارونو کې مختلف اغیزات درلود. د بیا جوړیدو ارښاد هغه کاري وړتیا پورې اړه لري چې کومه یې لومړیتوب درلود.

د بیا رغونې لومړیتوبونه	د هغه کمښت چې دا د هغې په درملنه کوي.	څه (DXM) ډیکس ایم ډول خدمات وړاندې کوي؟
د سلسمې برخې وګوړئ (طبیعي انتقال) او د کیټامین لارښود جوړښت لپاره، چې د طبیعي ډی ایم این کمولو لپاره دی. د مراقبه/تېرې حالت/غیر-حسنه آرام جوړښت په مستقیم ډول تطبیقېږي.	د خپګان، د اندیښنې، د ټراوما، او ADHD حالت - هر هغه حالت چې په کوم حالت کې عادي شعور ته اړتیا وي. DMN لخوا د DXM د لوړې کچې کمیدل، همدغه میخانیک دی چې درملې اغیزه لري: د ځان ketamine تشریحي حلقې تمځای کول.	د عادي ځان تشریحي شعور څخه د خلاصون احساس.
سیروټونین بیا جوړول (5-HTP، ریښتیني ټولنیز اړیکي. د .(انوزیټول زیږدو او اندیښنې درملنه له مناسبو لارو یې DXM څخه. هغه احساساتي درد چې کمولو کاوه، باید په مستقیم ډول وټکویل شي.	د سیګما-1 ډاکسی میثیلین (DXM) فعالیت او سیروټونرجیک اغیزې په لومړۍ او دویمه پړاو کې، یوه ریښتیني مزاج ته وده ورکوي او احساساتي ګرمۍ حس کوي. د هغه کسانو لپاره چې د غم، ټولنیز بې‌پروښۍ یا تنهایی تجربې لري - دا د ریښتیني درد څخه ریښتینی راحت دی.	د احساساتي تسکین - د احساساتو او ټولنیزو کړکیچونو څخه خلاصون.

ADHD لاملونو د کنټرول لپاره لاري - ټيټ مقدارونو کې پرځايي تمرکز.	په لومړيو دوزونو کې، ځينې کسان چې ADHD لري وايي چې DXM يوځای تمرکز رامينځته کوي. دا احتمال په ګډو NMDA او سيګما-1 اغيزونو له امله ده چې د مخکينۍ قشر (prefrontal cortex) سرکټونه باندې تاثير کوي، چې د پام لپاره مهم دي. DXM په ADHD کې ځان درملنې په توګه کارول لږ پيژندل شوی دی.	(ADHD) ايې ډيټي ته د اچ‌ډي‌اچ ارزونه او مناسب غير-تحريک کونکي درمل (اتوموکسيټين، ګوانفاسين، ويلوکسازين) يا تحريک کونکي درمل د اعتياد طبابت متخصصينو لخوا ورکول. د اچ‌ډي‌اچ درملنې څخه ډکسيډروکسی ميثيلين (DXM) کارولو يو مهم لامل لري کيږي.
زغميزې ځيرنې - د نورمال حالتونو ترلاسه کولو.	ډيکسټرو ميټرورفان (DXM) ځانګړی درملنيز خصوصيات لري چې د تجربو رامينځته کولو لامل کيږي، کومې چې په حقيقت کې ډير ستونزمنې دي ترڅو وپيژندل شي - نه يوازې د جلا کولو لپاره (لکه کټامين) او نه يوازې د ذهني اغيزې بلکې يو څه د دواړو، (LSD لکه) لپاره په يوه DXM ترمينځ. ځينې کارونکي وسيله ګڼي چې د شعور ځيرنې لپاره کارول کيږي، په ځانګړي توګه له امله چې دا په اسانه ډول ترلاسه کيدی شي.	د څلورمې برخې طبيعي انتقال لرونکي ارکيټيکچر - تفکر، غير درملتي حالت هولوټروب تنفس او فکر کولو، (NSDR) تمرين - د هغه غير کيمياوي لارو وړانديز کوي چې له مخې يې هوښيارۍ ته DXM رسېدای شي، هغه سيمه چې لاربښود فريم ورک، LSD پلټنه کوله. د کمولو او ځانګړي حالت DMN چې د ختمولو لپاره د ترلاسه شوي تمرين په کارولو سره تشريح شوی، دلته هم تطبيق لري.
سستۍ، د لاسرسي وړ، او پټه حالت.	د غير نسخې (DXM) ډيکسټروميتورفين لرونکي درمل په توګه، يوه ځانګړې لامل شوې چې دا د هغه کسانو لپاره اسانه وي چې نشي کولی پيسې ورکړي، نشي کولی خوند او خوندي ډول واخلي، يا نشي کولی د نورو موادو په کارولو سره ومومندل شي - په ځيرکې ځوانانو، هغه کسانو چې په جبري شرايطو کې ژوند کوي (شپږيزونو کې چې درمل معاينه کوي)، او هغه کسانو چې اقتصادي ستونزې لري.	دا دنده اړتيا لري چې د جوړښت غبرګون ولري: هغه کمښت، جبري چاپيريال يا د لاسرسي خنډ ته ځواب ورکړي چې له همدې کبله د OTC سموميت د ترټولو ښه انتخاب په توګه پاتې شو. دا هغه څه ندي چې د زيږيدو مجموعو حل کولی شي - بلکه ټولنيز او جوړښتيز ملاتړ دی.

۱.۵ — انټرنېټ ټولنه او هغه پوهه چې يې توليد کړه.

د سينټورين— تر ټولو ښه ثبت شوې کم خطر لرونکې ټولنيز لپاره، کوم چې د هر ډول د پلورنې پرته توکو لپاره ده.

د ناوړه کارونې لپاره يو له خورا قوي آنلاين کم خطرونو ټولنې څخه دی، په ډيکسټروميتورفين (DXM) پوښتنې او ځوابونه چې وليام وايت يې ليکلي وو (د لس (DXM) هر ډول موادو کې. ډيکسټروميتورفين شتون، (DXM) د ډيکسټروميتورفين (Erowid) نړۍ کلونو مخکې او لا هم کارول کيږي)، ايروويډ او مختلف فورمونو کې. دا ټولګه "پليټو" فريم ورک (Reddit) ټولنه په ريډيټ (DXM) ډيکسټروميتورفين رامينځته کړې، د سرټونين سيند خطر د لسګونو کلونو دمخه ثبت کړی و، چې ډېر درملتونونه يې ومنل، او ريښتينی خوند معلومات توليد کړي چې عمومي طب به يې لکه څنګه چې بايد پوه نشي، ځکه چې د "جدي" دوسيې په توګه نه و ګڼل شوی (DXM) ډيکسټروميتورفين.

دا لاربښود هغه پوهې ته درناوی کوي، بلنې د ريکاوري کرنل فريم ورک په بيولوژيکي او جينومي دقت په اړه پوهه درلوده. د CYP2D6 څخه مخکې د (DXM) سره. د زيان کمونې ټولنې د ډی اکسي مورفين بيا رغيدو فريم ورک دا اضافه کوي: تاسو څه وکړئ کله چې بند کړئ، څنګه هغه سيستمونه ملاتړ کړئ يې ويجاړ کړي، او څنګه د هغو حالتونو ته لاسرسی جوړ کړئ چې ډی (DXM) چې ډی اکسي مورفين يې وړاندې کاوه، له دې لارې چې کومو همغږي توکو سره نشي (DXM) اکسي مورفين.

د ۲ ګنډ - ستاسو د جینوم کوډ.

د دې لارښود سلسلې په هر هغه توګه ترټولو ژینیټي بدلون لرونکي درملې پروفایل لري DXM. د لومړ بدلونونکې عاملې په توګه ده - دا ټاکي چې کومه مرکب عموما مخ ته ځي او بیا کوم CYP2D6 ریسیپټر سیستمونه تجربې ته غالب وي. د بیرته راستنیدو ستراتیژي په بشپړه توګه د دې پوهیدو پورې اړه لري چې کوم ډول فینوتایپ شتون لري.

بیا (DXM) ازموائنو پینل د ډپاکسی میثیل فنډیلیل (DNA) ډې این ای رغون لپاره.

جین	دې څه کنټرولوي؟	مرکزی ډول	د ډی‌اېکس‌ام د بېرته تر لاسه کولو اړتیا.
CYP2D6	د ډېکسترومیتورفین لومړنی (DXM) متابولیزم: د ډېکسترومیتورفین په ډېکټرورفان ډېکټرورفان قوي‌تر (کوونکی دی مخالفت NMDA) تبدیلوي.	کم توزیع *4/*4 کونکي (۷٪ څخه تر ۱۰٪ قفقازیانو پورې)؛ *1/*1 عادي؛ خورا تیز توزیع کوونکي ډولونه.	د ډی‌اېکس‌ام لپاره د تعریف وړ جین. دا په دې لارښود سلسلې کې له نورو موادونو څخه ډېره مهمه ده. د کوډونو ټولګه په څرګند ډول د سی‌وای‌پی2دی6 په رول د او ټې سي دواوو د خوندیتوب په اړه تشریح کوي. د ډی‌اېکس‌ام لپاره: کم ککړونکي کسان ډی‌اېکس‌ام ځان (سیګما-1، سِرت مخنوي) لاندې مرکب په توګه تجربه کوي، نه د ډېکسترورفان (این‌ایمډي‌ای). د دوی د سیروټونین سیندروم خطر خورا زیات دی ځکه چې ډی‌اېکس‌ام پرته له بدلیدو څخه راټول کیږي. هغه درمل چې سی‌وای‌پی2دی6 مخنوي (پاروکسیټین، فلوکساټین، بیوپروپیون) عادي ککړونکو کسان په مؤثره توګه کم ککړونکي کسانو کې بدلیږي. مخکې له دې چې د هر هغه سی‌وای‌پی2دی6-ککړ شوي درمل کارولو څخه، دا ازموینه وکړئ.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	سیروټونین ټرانسپورټر څرګندونه او حساسیت.	کورته/کورته الیل (کم شوي سرټ څرخندونې).	SLC6A4 کوډونو کې کمښت لرونکي افرادو د DXM. د څرګندیدا کچه ټیټ وي SERT کې مخنوي کولو له امله، دا افرادو کې SERT سروټونینیز اغیزات ډیر قوي شي. دواړه مطلوب اغیزات (د احساساتي ګرم، د مزاج لوړوالي په کم کچې) او سروټونین سیندورم CYP2D6 خطر هم زیات وي. هغه افراد چې د کوډونو په واسطه بد رغنده دي او همدغه شان SLC6A4 کوډونو کې کمښت لري، دوی ته له DXM سره د سروټونینیز درملو څخه ډېر عواقب خطرناکې شي.
HTR2A	5-HT2A سیروټونین ریسیپټر -- د ډېکسټرو میثیفرین (DXM) د اغیزو د هغه برخې شدت ټاکي چې په عصابي توګه فعالې احساسات رامینځته	د ریسپټر حساسیت باندې اغېزمنونکي بېلابېل ډولونه.	د سیګما-1 فعالیت او لوړ مقدار د DXM بلاکېدنه هغه تجربې رامینځته کوي چې NMDA په ورته ډول د سایډیلیکونو سره، د 5-HT2A کمونې سیستم DMN ریښتیني کوډر له لارې د لوړتیا HTR2A ته اغیزه کوي. هغه کسان چې د لوړ مقداره تاثیرات په DXM لري ممکن پراخه کچه سایډیلیکونو سره ورته احساس د خطر لپاره HPPD کړي. همدغه شان دا د

	کوي.		استعمال DXM هم مهمه ده -- د ډېرې مقدار وروسته د بصري اغیزو دوام هغه لاره تعقیبوي چې LSD سره شتون لري HPPD سره ټرلې..
COMT	ډوپامین او سترېزي ونو پاکول□□□ر.	Val158Met (rs4680)	COMT میټ/میټ (سایج، کم پاکوالي) په هغه کسانو کې ډېره شتون لري چې د اندېښنې کاروي. سایج DXM څخه د ځان خلاصون لپاره عصبي سیستم چې معمولا خپله د ستونزې کې DXM کیمیاوي موادو له امله ګرم وي، په میکانیزمونو کې راحت NMDA د سیګما-1 او موندلی چې هغه څه دي چې عادي اندېښنې لپاره بیا COMT مدیریت یې نه چمتون. سایج رغونه: اندېښنې مدیریت د بیا رغونې لومړی نورمال شي NMDA هدف دی، ترڅو.
MTHFR	میتیلیشن -- ټول سیستمونو کې نوروټرانس میټر د جوړښت پروسه.	C677T (rs1801133)، A1298C (rs1801131)	MTHFR جین د ډوپاامین او سیروټونین تولید په کاریوالي کې کمښت راولي، چې دا د هغه غم او اندېښنې لامل کیږي چې د ډیکسټرو استعمال ته یې اړولی. 5 (DXM) میثیفرین-سپلیمنټیشن د تولید کمښت هواروي او MTHF اکثره په عمومي مزاج کې مهم مثبت بدلون د هغو نښو لپاره DXM راولي، کوم چې کارولې وه. دا په ځانګړې ډول هغه کسانو لپاره د غم (DXM) مهمه ده چې ډیکسټرو میثیفرین له امله استعمالوي..
DRD4 / DAT1 (ADHD سره ټرلې).	ډوپامین سیګنلینګ - نویوالي لټول او تمرکز تنظیم.	DRD4 تکرار-7 (rs1800955); DAT1 تکرار-10 (rs28363170)	ADHD سره ټرلې ډولونه، لکه DRD4 7-repeat او DAT1 10-repeat، په ځانګړې بیا رغونې لپاره مهم دي، ځکه DXM ډول د کارونکو یو مهم سلنه، کوم چې د DXM چې د ستونزې لرونکي چلندونو سره مخ دي، ممکن ADHD لري چې تشخیص شوی یا علاج شوی د څو ریسیپټرونو اغیزې کولی DXM. نه دی شي ADHD لاملات به کم کړي. د ADHD تشخص او درملنې له لارې، د کارونې یوه مهمه لامل لرې کیږي..

فینوتایپنګ د ازموینو پرته.

- خورا پیاوړي اغیزات تولید کړل، چې نورو خلکو په ورته محصول (DXM) ایا ډی اکس میثیلین مقدار کې د لیدلو له هغو اغیزاتو څخه ډېر وو؟ → ممکن تاسو یو "سی پی واي دوه شش" کم ستاسو جسم کې جمع کیږي ځکه چې دا (DXM) فعال تبادله کوونکی یائ، نو ډی اکس میثیلین په کافي ډول بدل نه شي. که څه هم: شاید تاسو د "سی پی واي دوه شش" د کم کونکي درمل (لکه SSRI)، مصرف کوئ چې تاسو یې په عملي توګه یو کم فعال تبادله کوونکی ګرځوي..
- لومړی په احساساتي ګرم□ او مزاج ښه کولو اغیز کوي، ترڅو د (DXM) ایا ډی اکسین مېثامفیټ اجزاوو له امله وي چې (SERT) تشکار□ احساس رامینځته کړي؟ دا ممکن د سیګما-1 او سیرټ ضعیف (CYP2D6) څخه ډېر اغیز لري. دا یو کوډي پي واي پی 2 ډی 6 NMDA د متابولیزېدونکي پروفایل وړاندیز کوي (ډی اکسین مېثامفیټ، ډکټرورفن څخه ډېر).
- له امله د سیروټونین سندروم شبیه لامل احساس کړی؟ (DXM) ایا تاسو کله د ډیاېکس‌ام لنډ/لنډ + احتمالاً هم مهالې سرټونرجیک درمل SLC6A4 + ضعیف متابولیزر CYP2D6.

- په کم مقدارونو کې (لومړۍ فاز)، تاسو ته یې تمرکز کولو یا د ایا د ډی‌اکسیمیتین (DXM) شبیه لاملونو آرامولو کې مرسته کړې وه؟ (ADHD) ای‌اچ‌ډي → DRD4 7-تکرار + DAT1 10-تکرار، ای‌اچ‌ډي پروفایل. د ای‌اچ‌ډي ارزونې ته د درملنې لومړیتوب ورکول کیږي.
- لرونکي ظاهرو-HPPD استعمال وروسته مداوم بصری اغیزات یا د ایا تاسو ډکې کوډین (DXM) له امله د لوړ تشریح لرونکی ډول. څیړنه ۴.۴ د کوډین HTR2A → بدلونونو تجربه کړل؟ مدیریت په اړه معلومات درکوي HPPD.

د دریوې برخې په اړه -- د بیا رغونې چارچو: هغه څه څخه بیرته (DXM) چې د ډیکسټرو میثایلفین راستنیدل واقعاً غواړي.

د سنچوریون په اړه -- د کیټامین په څیر، د ایل ایس ډي په څیر -- خو په هر فارمسی کې شتون لري. د نامعلوم ستونزه.

په څیر د ټټر خطر لرونکي فزیکي ترکې نه راولي. دا هغه ډول benzodiazepines او ohol د الک DXM طبي اوریدنه نه راولي چې د اپیویډونو ترکې له امله رامینځته کیږي. بلکې دا هغه څه تولیدوي چې د بېرته راخرګندېدل، سیروټونین سیسټم ګډوډي NMDA :د بیا رغونې په سیمه کې دي LSD کټامین او خطر، د لوړې کچې تجربو لپاره د ادغام ځنډ، او د دیسوسیټیو یا بدلون شوي حالتونو په اړه ذهني HPPD تېراو.

د بېرته جوړېدو ځانګړې خنډ دا دی چې بل کوم لارښود دې سلسلې کې (DXM) ډیکسټرو میټرورفین ورته ندي. دا توګه په آزاد ډول پلورل کیږي، ډېر ارزان ده، او ډېرې ایالتونو کې یې کولی شئ هرڅوک پرته له عمر په تابل څخه د درملتون څخه واخلي. د چاپېریال بیا رغونې -- د سپکو موادو لرې کول -- ته د غیر قانون توکو سپکو موادو لرې کولو په پرتله خورا مختلفو ستراتیژیو اړتیا ده. د لاسرسي خنډ عملاً شته، پدې مانا چې بېرته جوړېدل باید په پراخه کچه داخلي وي، نه په ټومړي ځایه د چاپېریال بدلون.

۳.۱ — څه شی ډیکسیم ریکوری ته ځانګړی کوي؟

بیا رغونې ځواب.	دې څکه چې دا یوازې ډی‌اېکس‌ام ته ځانګړی دی.	چاپلیر
داخلي بیا رغونې ارکیټیکچر لومړی دی: هغه سپلیمنټ ګروپ چې عصبي کیمیاوي تمایلات کموي، طبیعي د جذب کولو توان چې د فعالیت اغیزه کموي، او چې تمایل په پیرود Mindfulness بدلیدو مخکې یې پیژني. ځینې خلکو له فارمیسی کارمندانو څخه غواړي چې د دوی حساب ونښه کړي - دا ځینې لویو فارمسیونو کې شتون لري.	د کارونې پر استعمال د تصمیم نیولو لپاره، دا په لسو دقیقو کې او د اته ډالرو په لګښت هر ډول دواخانې، ګیټ یا خوراکي توکو پلورنځي کې ترسره کیدی شي. د بیا ځلې استعمال مخه کول په کچه، هیڅ خنډ نشته - ممکن هر ډول سفر د کارونې سرچینې ته نږدې وي. دا له غیر قانوني درملو څخه ښه ده، چې پکې د چا ترلاسه کولو لپاره ځانګړې اړیکې او هڅې لازم دي.	د لاسرسي وړتیا OTC د.
پروتوکول ۱۳ (د ډاکټرې سره خبره) د لپاره ځانګړې بیانګونو ته اړتیا DXM لري: "زه د ډکسترومیتورفین غلط استعمال کړی دی، هغه مقدار چې د غیر معمولي اغیزاتو لامل کیږي، او زه بیا رغیدو ونښې، سیروټونین NMDA سیستم کې بدلونونه، او دوامدار ادراکي خلل تجربه کوم." دا کلینیکي ځانګړتیا ردول یې ستونزمنوي.	ډېر (DXM) ډیکسټرو میټرورفان کلینیکونو کې د ناوړه مواد په توګه پیژندل شوی نه دی. ډیرې روغتیایي متخصصانو د ماشومانو په حالت کې د DXM د ناوړې پوهې لرې، مګر نورو حالاتو ته یې پام نه دی. هغه څوک چې د DXM کارولو اعلان کوي، ممکن له هغده لرې شي، لږ اهمیت ورکول شي، یا ورته وایي "دا یوازې کوډین سیرپ دی"، چې دا خبره د هغه تجربې او ستونزو کمښت کوي چې هغه یې تجربه کوي.	پزشکی پټول.
کله چې مناسب وي او د خوندیتوب له	د ناوړه (DXM) ډیکسټرو میټرورفین	ناپښنه عمر.

مخې، د کورنۍ ګډون مهم دی. د ښوونځي سلاکار یا ځوانانو درملو په اړه پوهه لري. DXM جوړونکی چې د ځوانۍ ځانګړي پرمختللي کارونه (شخصیت جوړول، د ملګرو اړیکې، زده کړه) تر څنګ د عصبي کیمیاوي ترمیم هدفونه دي.	کارونې په کچه تر ډیره حده ځوانانو او ځوانانو پورې محدود دي. د دې عمر په ګروپ کې بیا رغیدو ممکن د کورنۍ سیستمونو، ښوونځي شرایطو او پرمختګیالیو عواملو له مخې وشي، چې عادي بالغینو لپاره د اعتیاد د لرې کولو برنامو هڅه نه کوي. هغه څوک ممکن د دې په اړه جدي فکر ونه کړي ځکه چې دا "فقط د خارش سیرپ" دی.	
طبی مداخله باید د محصول په اړه وي. د جګر عملکرد ازمویني (AST، ALT) هر هغه چا لپاره چې د ډېر مقدار ستامینوفیل له کبوالې سره ګډه لامل شي. د زړه ازمویني هر هغه چا لپاره چې د کوډیسټرانت له کبوالې سره ګډه لامل شي.	ناوړه کارونې (DXM) ټولې ډیاېکسایم یو ډول نه وي. هغه کس چې خورا خالص ډیاېکسایم جیل کیپسولونه کاروي، د هغه کس په پرتله ببل رغونې (NyQuil) "نیکوئل" ته اړتیا لري چې خښې (د ډیاېکسایم سره د اټاستامین) یا "ټرپل سی" له امله د خطر زیاتیدو کاروي (د کلورفینیرامین له (Triple C امله د زهرجنیت).	د محصول سمیتوالي توپیر.

د وتلو او وروسته دوره وخت ټاکنه — ۳.۲

خه وکړئ؟	تجربه	سلولوژي	د وخت ترتیب
او منیزیم سمدلاسه وکاروئ NAC — ګلوټامیټ د توازن لپاره او چینل ملاتړ لپاره. هیڅ ډول NMDA محرک نه کاروئ. کم حسی چاپیریه. آرام وکړئ. ۴-۷-۸ تنفس پروټوکول.	ډیرې اندیښنې، ذهني تیزوالي، حسی حساسیت، احتمال د بصري ظاهرو (په څېر HPPD د) شتون، مزاج بدلون، احتمال د هوسا احساس. خوب خرابیدل.	ریسپټورز د NMDA حساسۍ په زیاتیدو (لکه څنګه چې کیټامین له تاوتریخوالي څخه بیرته راستنیدو کې شتون لري)؛ ګلوتامیت بیا راپورې کول؛ د سیروټونین سیستم د کمښت له امله SERT ګډوډیدو؛ ممکن د سیګما-1 ریسپټر بیا فعالیدو.	د لومړیو ۰ څخه تر ۲۴ ساعتونو پورې (بیا په ورته وخت کې).
لیکلي پروتوکول (د څلورمې درېو تر پنځو HTP-برخې). ۵ SERT نښه نه - د) ورځو وروسته بیا رغیدو ته اجازه ورکړئ مخکې له دې چې سیروټونین جوړونکي اضافه ورزش پیل کیږي. د زغم .(کړئ حالت په دې دوره کې د بیا راپورته کیدو لپاره ترټولو عام لامل دی.	د خپګانۍ (ښکته مهمه - د ډیکسټرو میثایفن په اوږه پورته کولو له امله حالت نښه شوی دی، مګر طبیعي سیستم لا تر اوسه ښه عادي نه دی شوی)، د اندیښنې، ذهني ګمراهۍ، احتمال شتون لري چې بصري ظاهرات دوام ولري، د خوب بدلون، او تحریک.	NMDA ریسپټر حساسیت عادي حالت ته راستنیدل؛ سیروټونین سیستم بیا جوړیدل؛ سیګما-۱ ریسپټر کثافت د بیا رغیدو په حال کې دی؛ ډوپامین ثانوي بیا رغونه پیل شوې.	لومړي څخه تر لسمې ورځې پورې.
پیل شوي درملنې ته د ځانګړي (ADHD، دلاسیا، د حالتونو لپاره اندیښنې). .(که چیرې دوام ولري، مدیریت وکړئ. د څلورمې HPPD برخې د عمارت طبیعي داخل	تدریجي پراختیا د توپیر سره؛ دلاسۍ او زیږدو ممکن چې که پټې وي او درمل شوي نه وي، ډېر مهم شي؛ که شتون	ټول سیستمونه تدریجي ډول ببرته عادي کیږي؛ که چیرې د هیپیټک پروډکټ پرسیستانس (HPPD) شتون ولري، نو یا یې	اوونۍ ۲ څخه تر ۸ پورې

کونکي جوړښت. ټولنه - هغه شدید ایزولیشن چې ډیکسټرو میټروفین کارول اکثراً شاملوي، د (DXM) هڅو سره مقابله غواړي.	ولري، دایپي پی ډي (HPPD) لاملات. د غیر نسخې لرونکي دواوو په غوښتنې ممکن هر ډول فارمسی لیدنې یا یادونې له امله وشي.	کمیدلې ده یا یې ارزیابی کېږي؛ هغه لاندې حالتونه (ADHD، دلاسیا، او یې DXM چې (بې‌پوښتنې کنټرول کاوه، بیاځل ظاهیر شوي دي پرته له دې چې کوم کیمیاوي محافظت ولري.	
د اوږدې مودې کار: هغه لاندې دپرسون، اچ ډي ایچ ډي، یا اندیښنې مدیریت چې اوس په مرکز کې دی د بیرته تریا لپاره. ډیکسټرو یو ریښتینی (DXM) میثیفرین ستونزې ته حل و - هغه ستونزه لا هم باید د پایدارو لارو له لارې حل شي.	پراخې بیا رغیدنې؛ ریښتیني مزاج او ذهني ظرفیت بیرته راځي؛ هغه حالتونه چې ډیکسټرو یې (DXM) میټرورفان برابر کړي وو، د مراقبه، سپورټ او تفکر له لارې پیل شوي دي؛ بیا ځلې خطر عموما په ټیټ خنډونو کې وي (د درملو پلورځو ته لاسرسی، د غم کمیدو).	د بیا NMDA زده کونکي رغیدو؛ سیروټونین او سیګما-۱ سیستمونه بیا جوړ شوي؛ پوهاوي شرایط کنټرول شوي؛ ډیری کارونکو لپاره حل شوی HPPD.	د لومړیو شپږو میاشتو لپاره.

د څلورمې برخې: بیولوژیکي بیا رغونه.

د NMDA: بیا جوړولو لپاره، دریو سیستمونو همغږي ترمیم ته اړتیا ده (DXM) ډیکسټرومیتورفین ګلوټامیټ سیستم (د کیټامین په څیر)، سیروټونین سیستم (د ایم ډي ایم ای په څیر، مګر کوچنۍ کچه)، او کبده که چیرې چې آسیتامینوفین هم موجود وي (که داسې وي نو دا خورا مهمه ده). میتایلیشن لومړی بنډار د دریو لپاره اساس دی.

۴.۱ — د میتیلیشن بنسټ.

په اړه (DXM) دیکسټرو میټیفرین ځانګړي یادونې:	زمان.	دوز	مکمل.
* دیکسټرو میټیفرین یو کوډ شکنونکی توکی دی چې د سړو او ټنسیلونو د درد کمولو لپاره کارول کیږي. * دا د "Recovery Kernel" په نوم د کوډ شکنونکو توکو په ډله کې هم شامل دي. * دیکسټرو میټیفرین ممکن د ځینو غوښتنلیکونو کې وموندل شي، لکه د سړو او ټنسیلونو درد کمونځي. * دیکسټرو میټیفرین د کارولو سره اړونده خطرونه شتون لري، نو دا مهمه ده چې په احتیاط سره کار واچوي. * جلا "Naloxone" کله ناکله، د درملنې ته اړتیا وي. * د دې توکو اغیزې کولای شي باندې "DRD2" او "COMT". * ځینې موارد کې ممکن "MTHFR" ژنیز بدلونونه اغیزمن کړي. * کومه هم د معلوماتو لپاره ته مراجعه "findahelpline.com" وکړئ. * د دې په اړه نور معلومات د "Blueprint" مسودې کې شتون لري.			
سیروټونین د جوړولو ملاتړ - دا په کې د سِرت (DXM) ډیکسټرو میټیفرین برخې سره تړاو لري. د (SERT) ژین د بدلون لرونکو کسانو MTHFR لپاره چې د غم له امله ډیکسټرو میټیفرین اکثراً په لومړیو کې د 5-MTHF-کارول، مزاج په ښه کولو کې مهم اغیز مندرېږي - دا د میتایلیشن کمښت ته ځواب ورکوي چې د ډیکسټرو میټیفرین د سیګما-1 او	صبح په خواړه.	۴۰۰-۱۰۰۰ میکروګرام په ورځ کې.	5-MTHF (ای ل-میتهیلفولیټ).

			میکانیزمونو له لارې یې سِرت (SERT) جبران کاوه.
مېتیل کوبالامین (B12)	څخه تر 1000 2000 مایکروګرامز زیرزبانی.	صبحانه	فعال د میتیلیشن ملاتړ لپاره. ډکې B12 مقدار ډیکسټرومیثورفن (DXM) استعمال، په ځانګړې توګه ترکیب شوي محصولاتو سره، د کارولو دورو په جریان کې د کم پوښتنې سره تړاو لري. B12 بیا ترلاسه کول خورا مهم دي.
P5P (فعال B6)	ملي ۵۰-۲۵ ګرامه	صبحانه	د سیروټونین، ډوپامین او ګابا ترکیب لپاره کافاکټر. همغږي ستونیز کول د SERT لخوا DXM) سیروټونین) او ګلوټامیټ (مخنویدل (NMDA بلاکېدل) پورې تړلي P5P ځانګړې غوښتنځایونو په انزایمي لارو باندې رامینځته کوي، په خاص توګه د بیا رغونې پر مهال.
منیزیم ګلیسینیټ.	ملي 600-400 ګرامه عنصر.	سبا او ماسه.	چینل تعدیل کونکي. NMDA د داخلي لکه څنګه چې کیټامین په بیا رغیدو کې: چینل بلاکېدې NMDA میګنیسیم طبیعي وړاندې کوي چې ګلوټامیټ د بیرته راځي کولو اغیز کموي پرته له دې چې د تشدید احساس رامینځته کړي. تر ټولو مهم د بیا رغیدو په DXM سپلیمنټ چې د اړخ کې کار کوي. د لومړ NMDA ورځې څخه پیل کړئ.

۴.۲ — د اړتیا وړ: جګر ملاتړ د اېسیټامینوفین په شتون کې.

⚠ لرونکي محصولات کارولی یاست چې پکې (DXM) که تاسو د ډیکسټرو میثایفن یو NAC اِسیټامینوفین هم شامل وي (لکه نی‌کوئل، ډی‌کوئل، او ترکیبی سیروپونه)، نو مهم او اړین کافي دندې دی، دا هیڅ ډول اختیاري زیاتون نه دی. اِسیټامینوفین سمیتوب ۲۴ تر ۷۲ ساعتونو پورې خفه کیدی شي او بیا یې بېرته راستنیدل ناشونی وي.

د ګلوتاټیون یو مهمې برخې په توګه، ایسټامینوفین په ځانګړې ډول یاد شوی دی. NAC (N-Acetyl Cysteine) هغه سستایین چمتو کوي چې اړتیا ده د ګلوتاټیون تولید لپاره - د جګر لومړی دفاعي مکانیزم د ایسټامینوفین کب زهرې سره مبارزه کولو لپاره.

- ملي ګرامه په شتري ډول، که د وروستیو 24 ساعتونو په جریان کې د NAC 600–1200 لرونکي لوی مقدار کار شوی وي. دا لامل د روغتون د (acetaminophen) ډیټاسټامېل IV سره یو شان دی چې د ډیټاسټامېل اوردو باندې کارول کیږي - شفوي سپلیمنټیشن د کم NAC کچې د تاثیر لپاره مناسب دي.
- که چې ګواړي د ډېر مقدار سټامینوفین (۴ ګرم یا تر دې زیات په ۲۴ ساعتونو کې، او د درملنې د معمولو مقدارونو څخه کم کسانو لپاره چې لیږد یې ستونزې لري) مصرف وشي: د اورژانس پله لارې N-acetylcysteine) د وینې له لارې ورکول شوي. IV NAC خانګې ته لاړ شئ. مقدارونو کې خورا مؤثره ده تر هغه چې دا شفوي ډول ورکول شي. تمه مه کوئ ترڅو لاملونه خرګند شي.
- جګر د فعالیت ازمېښت (AST، ALT، bilirubine): که کومه مهمه تاریخچه د آسټامېنوفین په کارولو شتون ولري، باید جګر د انزایمو ازمېښتې وشي ترڅو اوسنۍ حالت یې معلوم شي.

- د جگړ دوامدار ملاتړ: د توربې عصاره (سلیمارین ۲۰۰۰-۴۰۰ ملي ګرامه ورځي ته)، الفا-لیپویک اسید (۳۰۰ ملي ګرامه ورځي ته)، NAC (۶۰۰ ملي ګرامه سهار او ماسه) د ۴-۸ اونیو لپاره، که چیرې آستامینوفین مقدار ډیر وي.

۴.۳ — نظامي عادي کول (NMDA).

د کیتامین لارښود، د ډیاپکس‌ام بیا رغونې لپاره تطبیق شوی:

[دلته متن ځای په ځای کړئ]

- د نیوکلئس اکومبنس کې (۱۸۰۰-۶۰۰ ملي ګرامه ورځي ته، ویشل شوی، خوړو سره): NAC مخالفوونکي څخه د خوشبدو په وخت کې د ګلوټامیټ تناسب بیا عادي کوي. NMDA ګلوټامیټ د سیستین-ګلوټامیټ مخالف لیږد له لارې کنټرولوي. سمدلاسه پیل NAC بیرته راځي چې دا کړئ.
- چینل بلاکټر، چې د NMDA منیزیم ګلایسینهیټ (۴۰۰-۶۰۰ ملي ګرامه، سهار او ماسختپو): طبیعي ریباونډ ګلوټامیټ د زیاتوالي لپاره نرم تعدیل چمتوالی کوي.
- L-Theanine (200-400 د NMDA د جزوي تعدیل لپاره، د :(ملي ګرامه، د اړتیا په اندازه ګلیسین ځای کې؛ دا ذهني تیزښت او د بیرځ دورې د اندیښنې کمولو لپاره کارول کیږي NMDA.
- په توګه کار کوي چې ریښتینې فعالیت ته وده ورکوي او NMDA جلیسین (۳-۵ ګرم، ماسختیا): د NMDA فعالیت د خوب پر مهال د ریسیپټرونو تنظیم کول اسانوي. په حیرانتوب سره، ځینې ملاتړ کول هغه سیستم منځته راوړي چې د اوږدې مودې مخالفت وروسته منظم شوی دی.
- اوریمې-۳ ډي‌اچ‌ای (۲ ګرم یا زیات ورځنۍ): د عصبي غشا په ملاتړ لپاره، د ان‌ام‌ډی ای ریسیپټر چاپیریال لپاره؛ ضد عصبي سوزش.

۴.۴ — سیروټونین بیا رغونه

⚠ 5-HTP استعمال بند کړی وي. تر DXM یوازې د ۳-۵ ورځو وروسته پیل کړئ چې تاسو دې مخکې کارول د سیروټونین سیندروم خطر زیاتوي، ځکه چې ډیکسټرو میثایفن (DXM) نور سیروټونین 5-HTP-له جسم څخه لرې شوې سرټ د کمولو اغیزه لري او زیاتوي. کټامائن لارښود کې یاد شوي احتیاطونه دلته هم پلیږي.

- د سیروټونین مخینه، چې (۱۰۰-۵۰ ملي ګرامه، ماسختپر - د لومړیو ۳-۵ ورځو وروسته): 5-HTP دوا MAOI یا SNRI، SSRI کمولو په برخه کې مرسته کوي. دې سره هیڅ د SERT د DXM نشري ترکیب کړئ.
- ایچ-ټریپټوفان (500-1000 ملي ګرامه، ماسختیا، پروټین نه لرونکي خواړو سره): د 5-اچ ټي پی یو بدیل دی - دا سرټونین جوړونکې یوه لویه برخه ده، او د هغې اغیزه تدریجي وي. یوازیتوب یو یې وکاروئ.
- انوستول (۴-۸ ګرامه، ویشل شوی): د سیروټونین ریسیپټر حساسیت تعدیل؛ ضد اضطراب؛ هغه (DXM) په اړه مهم دی چې ډیری وختونه د ډیکسټرو میثایفن استعمال تر شا موجود وي.
- EPA غالبې شوي او میګا-3 (له ورځې څخه ۲-۴ ګرام): د سوزښت کمولو لپاره او د مزاج ملاتړ لپاره، چې د سیروټونین بیا رغیدو په برخه کې مرسته کوي.

۴.۵ - استعمال له امله د اچ پی پی (DXM) د ډکې ډیکسټرو میثیفرن مدیریت (HPPD) ډي.

شبیه HPPD- د دریم او څلویښت ګاڼې کچې په کارولو سره، کولی شي د (DXM) ډیکسټرو میټرورفان او نورو ذهني توکو په ketamine بصري ظاهراتو رامینځته کړي—د هغو بصری بدلونونو په ډول چې په اړه معلومات وړاندې کوي، هغه مهال چې د ذهني HPPD کارولو کې ثبت شوي دي. دا مرستندوی د خطر لپاره دې HPPD او سیګما-1 میکانیزمونو له امله، د NMDA د DXM توکو استعمال وشي؛ کټګوری ته راځي.

- او سیګما-۱ ریسیپټرونه د دوامدار NMDA: په بشپړ ډول بند کړئ (DXM) ډیکسترومیتورفین فعالولو لاندې خپل کثافت او حساسیت بېرته نشي کولی ترلاسه کول. دا یو اړین شرط دی.
- چې د سایکډیلی موادو سره تړل (د عصبي رنګ لید بدلون) HPPD کاناییس بندې کول: هغه ډول شوی، همدغه په DXM (د اکسټازین میتایل ډریویټ) سره تړلي بصري ظاهراتو کې هم شتون لري. کاناییس تر ټولو ډیرواضح او ثابت بدېدو لامل دی.
- ایچ پی پی ډي مدیریت پروتوکول، چې د ایل ایس ډی لارښود د څلورمې برخې په وینا دی، تطبیق کړئ: د جذبونکي عصبي محافظتي ترکیب (ایګی سی جی، الفا-لیپویک اسید، این اې سی، ویتامین سي، ډي اېچ اې)، د خوب تنظیم، د اندیښنې مدیریت، او ایس ایس آر آي یو واحد درمل څخه د مخنیوي (چې ممکن بصري ظاهرات بدلاوې زیات کړي).
- که بصري ظاهري اغیزې ۴ هالو او ډېرې وځي، حتی که تاسو کاناییس کارولو سیندلي وي، نو HPPD عصبي او روانپوهنیز ارزونې ته اړتیا ده. کلونازپام (محدود مهال لپاره) او لاموتریجین د مدیریت لپاره ثبوتونه لري.

۴.۶ — د ځینې ستونزو درملنه.

یو حل و. بیا رغونه د اصلي ستونزې موندلو ته (DXM) د سنټوریون په اړه — ډیکسیم اړتیا لري.

د کمپینډیم د سی-۳۷ (چیزونو پټولو تحلیل) په مستقیمه توګه دلته تطبیق کیدی شي: "هر ډول موادو ته اړتیا یوې پیښې ښیي، او هر پیښه هغه څه تشاروي چې ترمیم ته اړتیا لري." د ډیکسټرومیتورفین (DXM) د استعمال ستونزې په حالت کې، پیښه اکثراً د لاندې شیانو په لټه کې وي:

- د خفګان: اکثراً د لامل په توګه کار کوي، په ځانګړي ډول په مورانو او ځوانانو کې. لومړی 5-MTHF سره ښه معاینه وکړئ (MTHFR-variant 5 د خفګان خورا عام دی او دا کې کلینیکي خفا په مکمل سپلیمینټ پروټوکول سره د SSRI شیرۍ پرته لدې چې اړتیا وي). مناسب دي، SSRIs. بندیدو څخه ۶ اونۍ وروسته هم پاتې شي: روانی معالج ته مراجعه وکړئ بشپړ ډول بند شي— هیڅکله یې یوځای مهکارئ DXM مګر دې ته اړتیا ده چې.
- ADHD: د کارونې ستونزوکښې خورا زیات لیدل کیږي ADHD په DXM تشخیص نه شوی. ارزښت باید په بیا رغولو دوره کې پیل شي. غیر-تحریکي درمل (atomoxetine، guanfacine، viloxazine) هغه کسانو لپاره مناسب دي چې دوی ته د تحریکي درملو کارونې لپاره د تحریکي درملو کارول باید د ADHD کاروي. د DXM اندیښنې شتون لري او همداشان خطر او ګټې په اړه دقت سره وپرانیسي، او دې ته د اعتیاد طبابت متخصصانو شامل وي.
- د سیګما-1 او سیروټونرجیک اغیزې لري (DXM) اجتماعي اندیښنې ګډبو لړ: ډیکسټرو میټرورفان چې د ټولنیز آسودګۍ او اندیښنې کمولو لپاره ګټې درلوده، چې دا په ځانګړې ډول هغه کسانو لپاره ذهني رفتار (CBT، مهم دي چې شدید ټولنیز اندیښنه لري. بوسپیرون (چې غیر کاوتیاوی دی)، او SSRI (درملنه) د دې ستونزې په اصلی سر (بشپړ بندیدو وروسته د DXM) پر بنسټ درملنه باندې پاملرنه کوي.

- د تشو احساساتو اغیزې، په ټراوما باندې یو ډول محافظت (DXM) ډیاېکس‌ام :PTSD شوک او په درملتي توګه د ټراوماتو یادونو څخه چمتون کوي - همدغه میکانیزم چې کیټامین (ketamine) یا نور ځانګړي درملنځي چې د ټراوما علاج لپاره دي، د لرې کولو لپاره کاروي. EMDR، CPT، دې ریکوری فریم ورک سره مل دي.

۴.۷ — خوب د بیا رغولو څرنګوالی

- منیزیم ګلایسینټ (۴۰۰ ملي ګرامه، ماسه): NMDA تعدیل او GABA ملاټر.
- ریسپټر ملاټر NMDA جلیسین (۳-۵ ګرم، خوبه تېریدو مخکې): د بدن اصلی حرارت کمولو او لپاره.
- L-Theanine (۲۰۰ ملي ګرامه، ماسختېر): او NMDA تعدیل الفا موجونو ته وده ورکول.
- ملاتونین (۰.۵-۱ ملي ګرامه، د ژبې لاندې، په ثابت وخت کې): د ورځنۍ ریتم سیګنال د ستړي شوي خوب جوړښت لپاره.
- 5-HTP (۵۰ ملي ګرامه، ماسختېر، د دریو تر پنځو ورځو وروسته): دا د سیروټونین او میلاټونین په بدلولو سره خوب ته وده ورکوي.

د سوداغرو/ډیسوسیټیو غریز پروتوکول د خوب لپاره: محیط، ډرون، ټیټا بائنورل بیټونه (کمپ endium د ۴-۸ هرتز)؛ خورا کم حجم؛ هیڅ ناڅاپي بدلون نه.

د DXM - غریز لپاره ځانګړي یادو: هغه موسیقۍ څخه پرهیز وکړئ چې د کارولو په وخت کې اوریدلې وي حافظه قوي ده او کولی شي تمایل رامینځته کړي.

۴.۸ — پیپټایډ ملاټر

پیپټید	ډل ډیاېکس‌ام (DXM) بېرته عادي کیدو لپاره دا مهمه ده:	زمان.	د.
	* د جسم ترمیم: ډیاېکس‌ام د جسم په مختلفو سیستمو باندې تاثیر منځ ته راوړي، نو د دې له امله یې بیا عادي کول اړین دي. * ذهني روغتیا: ډیاېکس‌ام د ذهني روغتیا اغیزه کوي، نو د دې له امله یې بیا عادي کول مهم دي. * د ټولنیز ژوند ته راستنیدل: ډیاېکس‌ام کولی شي د شخص په ټولنیز ژوند باندې منفي تاثیر ولري، نو د دې له امله یې بیا عادي کول مهم دي.		

	*** ځانګړي خطرونه:** **ډی‌اېکس‌ام ممکن د ځینو ناروغیو او ستونزو لامل شي، نو د دې له املې یې بیا عادي کول مهم دي.** **د ښه‌رته عادي کیدو لپاره، ممکن اړتیا وي چې متخصصي مرسته واخلئ. که تاسو یا څوک چې پوهیږئ ډی‌اېکس‌ام کاروي، مهرباني وکړئ د مرستې لپاره په findahelpline.com تګ وکړئ.**		
BPC-157	NMDA ریسپټر د تعدیل وړ ځانګړتیاو؛ ډوپامین او سیروټونین عادي کول؛ د معدې او مغز تر منځ اړیکې بیا جوړول؛ کبدی نسجونو ته د هغه قضیو لپاره چې) مرستې په وخت کې acetaminophen هم کارول شوي وي).	لومړۍ ورځ او بیا په ورځنۍ توګه.	د څو سیستمونو پوښښ BPC-157 له مخې، په هم‌مهال ډول دریو ښه‌رته عادي کولو DXM مهمو سیروټونین او (NMDA، هدفونو باندې اغیزه کوي. د دې ثبت (جګر شوي جګر نسج ترمیم ځانګړنې په ځانګړي توګه د استامینوفن سره د یوځایې شتون د قضیو لپاره مناسبې دي. شفوي بڼه مناسبه او اسانه ده.
سلنک	د ګابا او سیروټونین تعدیل له لارې د اندیښنې کمون؛ غیر اعتیاد لرونکی؛ په ځانګړي ډول هغه اندیښنه چې (الف) ډیکسټرو میثایفن (DXM) استعمال ته لاره هواره او (ب) د NMDA بندیدو وروسته د ځخه رامینځته شوې اندیښنه.	هېڅ نه.	د اندیښنې له املې د ډیکسترومیتورفین (DXM) استعمال په حالت کې، چې "سیچ پروفایل یې ښیي، چیرې "COMT د سیګما-1 او DXM د NMDA چې اغیزونو له لارې د مزمنې اندیښنې ځخه راحتۍ راټولوي، سلنک یو غیر اعتیاد لرونکی سیروټونرجیک آراموونکي ملاتړ چمتو دی. دا د ناک په واسطه کارول کیږي.
سمکس	د BDNF زیاتیدو؛ ذهني وده؛ ډوپامین تعدیل. DXM د خنډ او ADHD ځانګړتیا دواړه مخې ته د قشر کې کمزوري راولي، چې د BDNF لخوا چمتل شوي ترمیم دا ستونزه حلوي.	دویمه اونۍ او بیا وروسته.	له درملنې (DXM) ډیاکسي میثیلین ځخه د ښه‌رته راستنیدو په وخت کې ذهني ګمراهي، تمرکز کې کمزوري، کلمو موندلو کې ستونزه او پروسس کولو کې وروکتل، دا ټول هغه څه دي چې د مغزو د مخکینې برخې (prefrontal cortex) د فعالیت ضعف ښیي. دا ضعف بلاکښدنه له املې رامنځته NMDA شتون ADHD کیږي او که چیرې ولري، نو دا وضعیت یې هم د (Semax) اغیزمنوي. سیماکس د زیاتیدو له لارې په دې BDNF دواړو مسایلو کې مرسته کوي. دا درمل د ناکې نه اخیستل کیږي (intranasal).

تمایل -- د ۵مې برخې -- د ډیکسټرو میثایفن (DXM) پوهیدو او له منځه وړلو.

د "سینچوریون" په نوم، هغه غوښتنې چې هر فارمسی کې لس دقیقو په کچه پوره کیدی شي - د غیر نسخې درملو د ستونزې جوړښت.

د هوسونو یو ځانګړی جوړښت لري چې د غیر نسخې لرونکي توکو په آسانه ډیکسټرو میثیفرین (DXM) له امله رامینځته کیږي: د دې توکو کارولو ته د رسیدو لاره په پرتله، نور توکي ډیر لنډ Availability وخت نیسي. د اپیوئدونو هوس د عرضه موندلو ته اړتیا لري. د محرکې توکو هوس د سوداګر یا بلې هوس د دې لپاره چې وشي، باید په سرچینې موندنې ته اړتیا لري. د ډیکسټرو میثیفرین (DXM) درملتونونو څارنه وي او ۸ ډالر شتون ولري. د هوس له منځه وړلو لپاره باید ۱۰ دقیقې وخت واچوي، هغه وخت چې د هوس پیل څخه تر درملتون ته رسیدو پورې تېر شي.

د هوسا راپاروونکي لاملونو نقشه ډیکسټرومېټورفین (DXM).

ډیربدل.	د لامل حالت.	ډیربري.
د لومړۍ بیا رغونې په جریان کې، د درملتونونو څخه د لرې پاتې کیدو لپاره نورې لارې. کله چې دا ستونزمن وي: له مخکې پریکړه وکړئ چې پلرنۍ او سرما علاج برخه ته داخل نشي ترڅو په ستره کې وننوځي. که ممکن وي، د لومړۍ بیا رغونې په جریان کې، د یوې سپرو شخص سره د درملتونونو ته لاړ شئ. " ۱۰ دقیقې قاعده": کله چې غواړي راپورته شي، ۱۰ دقیقې انتظار وکړئ مخکې له دې چې کوم پریکړه وکړي.	ډیرې عامې او د دوا لپاره ځانګړې لاملونه. فزیکي نږدیت د موادو سره د هوسا سلسله پیلوي مخکې له دې چې کومه هم شعوري پریکړه وشي.	د درملو یا د پلورنځي څخه تېربدل چې پکې د خکمې او سرو ناروغیو لپاره توکي موجود وي.
د خفګان پروتوکول باید فعال او واقعي سپورټ، رڼا ته د لېږد، 5-وي: MTHF، ټولنیز اړیکې، او احتمالاً روانی درملنه. تمایل د خفګان په لټه کې دی. دا سپلیمنټ او چلند پروتوکول په مستقیم ډول د خفګان سره مبارزه کوي، چې له همدې کبله تمایلو کچه کموي.	د ډیکسټرو میثایفن (DXM) هغه غم چې د ډېکسټرو استعمال یې لامل شو، تر ټولو معتبر غوښتنې چلوونکې عامل دی. کله چې حالت د یوې ټاکلې حد څخه ښکته شي بیروت او NMDA — په ځانګړې توګه د سرټونین کمښت په لومړۍ بیا رغیدو دوره کې — مغز ته روزل شوي حل هغه ماده ده چې په ثابت ډول حالت یې لوړ کړی و.	د خفګان کمیدل.
شطرې د چاپیریال د مداخلو لپاره لومړی خورا مهم ټکی دی. د دې کتاب په کوډ 05 کې، چې د ډیکسټرو میټرورفان (DXM) له تاوتریدو څخه بیرته راستنیدو ته ځانګړیږي، تمرکز د هغه وخت پر ډکولو باندې دی، چې مخکې یې ډیکسټرو میټرورفان (DXM) مدیریت - که ADHD. استعمال لرل نه وي، او ADHD چیرې په علاج شوي دا سخته بې حوصله رامینځته کوي - د	د کارونې ډېر (DXM) ډیکسټرومیتورفین ځله یو تن سره وشل. هغه حالت چې یو تن یوازی دی او کومه دلچسپي لرونکې چارې نه لري، یو قوي شرط شوی نښه ده - مغز دا زده کړلې ده چې دا حالت د کارونې مخکې راځي. بې حوصله DXM والی او تنهایی په لومړي سر کې د DXM پیل کوونکي دي.	تنها کیدل او د هیڅ ډول تحریک نه شتون.

تنفس په فوري ډول وکړئ. که د ۴-۷-۸ پیټایډونو کارولو کوئ، سلنک (Selank) وکاروئ. د ټولنیز اندیښنې درملنه بسپیرون، کوډیټد سلوک درملنه، او (بشپړ بندیدو وروسته DXM د SSRI). اندیښنه هغه سیګنال دی - د اندیښنې په ځانګړي ډول پام وکړئ، یوازې د هوسا پر وړاندې نه.	د سیګما-۱ فعالیت په واسطه DXM ټولنیز آسودګی او بې‌پروایی احساس رامینځته کوي. هغه اندیښنې چې بیا په ټولنیزو موقعیتونو کې راپورته کیږي، په ځانګړې توګه هغه کسانو لپاره چې د لومړۍ درجې ټولنیز بې‌پروایۍ له شتون ته اړتیا DXM، څخه اغیزمن شوي دي رامینځته کوي، ځکه چې دا د پام وړ حل بلل کیږي.	د اندیښنې زیاتوالی - په ځانګړې توګه ټولنیز اندیښنه.
پروتوکول ۰۵ په ډیجیټل محیط کې سره تړلې ټولنې، فورم DXM ځانګړي او محتویات شاملې. د لومړۍ بیا رغونې په جریان کې د دې سایټونو مخنوي کول ممکن و. کیدنه عادي دي؛ د دې محتوای سره مینه د تمایلو سیټم فعالوي.	د یو فعال آنلاین ټولنې (DXM) ډیکسیم سره لري، چې پکې تفصیلي تجربې او لاینیکشن ثبت شوي دي. د دې موادو سره مینه کول - حتی د فضولۍ له امله - کولی شي د بصري او کیسې په واسطه د هوس تحریک وکړي.	آنلاین ټولګه / محرکونه

ډیکسیم ترو کمون مخنوي - ۵ دقیقې کوډ (د ۱۰ دقیقو په دوره کې).

1. لاره ودروئ. که چېرې په دواړو یا د پلورنځي لور ته روان یاست: فزیکي توګه ودروئ. ځیر کړئ. د هغه څه په لور مخکې نه ځئ چې یې غواړئ واخلئ. د لس دقیقو قاعده: پریکړه کول چې څه واخلئ، باید د هغې ورځې له پیل څخه لس دقیقې وروسته وشي چې تاسو احساس وکړئ. دا هغه دوره ده چې پروتوکول کار کوي.
2. چل کړئ ۴-۷-۸ تنفس - پنځه دوري. د غیر نسخې شوي درملو تمایل په چټکۍ سره رامینځته کیږي ځکه چې عرضه نږدې ده. واګال تود مخینې تر ټولو ګړندۍ ضد سیګنال دی. پنځه دوري، پداسې حال کې چې ثابت یاست یا د تمرکز بدلون ورکوي.
3. NAC او NMDA او میګنیزیم واخلئ (یا دا لپاره یاد کړئ چې په بل وخت یې واخلئ). د ګلوټامیټ، کوم چې د ترو احساس لامل دي، د دې سپلیمنټونو سره مخ کیږي. تره احساس یو بیوکیمیایی اړخ لري؛ د دې بیوکیمیایی اړخ ته پام وکړئ.
4. ایا دا د زیږدو حالت دی؟ آیا دا د اندیښنې حالت دی؟ آیا دا د بې حوصلۍ/تنهایی حالت دی؟ آیا دا ده؟ هغه ځانګړی حالت چې په دې کې شتون لري هغه سیګنال دی چې کراو یې لوبوي. ADHD د دې حالت ته نوم ورکول د ځانګړي مداخلې فعالولو لپاره دي، نه د عمومي کراو غبرګون لپاره.
5. د خپلو فزیکي لارو یا چاپېریالونو بدل کړئ. که چې ترغیب د دوایي پلورځیو له نږدیت څخه وي: بل لاره غوره کړئ. په دې ځای کې داخل نشئ. د دوایي پلورځیو له نږدیت څخه د ترغیب لپاره، د چاپېریال بدلون ترټولو مستقیم مداخله ده.
6. د خپل مرستې د شبکې سره اړیکه ونیسئ. هغه څه ووایاست چې یې لامل شو. د غیر نسخې شوي دوا لپاره تم ته راغلو په تنهایي کې خورا خطرناک وي، ځکه چې ټول کارول - تحریک، اخیستل، او کارول - یوازیتوب او پټوالي سره وشلی شي. اړیکه د تنهایۍ مخه نیسي.
7. مراقبه، سخت سپورټ، او موسیقي په کارولو سره د حالت بدلون رامینځته کړئ. هغه، NSDR د غوښتنې چې تاسو یې احساس کوئ، د بل حالت لپاره یو بدیل لاره پیدا کړئ.

دليشن د انتقال څرنګوالی: د ایالاتونو لپاره د طبیعي چمتو (DXM) لاره جوړول چې ډیکسټرو میثیفرین کوي.

د سنچوریان - سنچوریان پیپر سی-۲۸ چې ډی ایکس ایم ته تطبیق شوی دی - هغه سکوت چې تل موجود و.

ډیکسیم یو ځانګړي ریسیپټرونو سره کار کوي، چې د مختلفو کسانانو لپاره یې مختلف اغیزې لري. د بیا رغونې ارکچرټیکچر مناسبت د ځانګړو چارو سره سمون لري.

- د ځانګړي احساساتو لټون کوونکي لپاره: کیتامین لارښود د طبیعي انتقال لپاره د چارچاپ لړ، د یوګا نیدرا، او د /NSDR کمولو لپاره مراقبه، د هایپنوجیک حالتونو سره ټرلي حالتونو لپاره DMN غیر کیمیاوي بدلونونو لپاره د هالوټرویپک تنفس.
- لارښود طبیعي چارچوب - ریښتیني تسکین غوښتنې لرونکي لپاره: د MDMA د احساساتي انسانی اړیکې د اکسیټوسین او سیروټونین فعالولو لپاره، ورزش د اندورفین او سیروټونین همغږي خپرولو لپاره، ټولنه.
- لارښود تفکر دود فریم ورک - هر ډول منظم لاره چې غیر LSD د شعور پلټونکي لپاره: د معمولي حالتونو لپاره نقشه لري او د دوی په ګورو کولو کې د یوې ټولنې شتون ولري.
- ADHD علاج: غیر-تحریک کونکي درمل، چلندیزي ستراتیژ، منظم محیط، د کمپ endium د ډوپامین معمار. هغه فعالیت موندل چې ریښتینی او پایدار تمرکز رامینځته کوي: موسیقي، جنګي فنونه، کوډنګ، هر ډول صنعت په هغه حد کې چې چمتووالي او مهارت غواړي.

لخوا (DXM) د ایالتونو لپاره طبیعي معمار، چې د ډپاکسي میثیلین چمتو شوې.

د معلومات دي شتون نلري.	طبیعي بدیل	څنګه عملي کړو	د درملنې (DXM) د ډی‌اېکس‌ام لپاره ځانګړي معلومات:
			* [لیستونه] * په دې برخه کې، مور د (DXM) ډی‌اېکس‌ام له امله رامینځته شوي ستونزو سره د مبارزې لپاره ځانګړي رهنمایی او سرچینې وړاندیز کوو. * [د لاملونو لیست] * د دې په اړه معلومات ترلاسه کړئ چې ولې خلک ډی‌اېکس‌ام (DXM) کاروي، د مثال په توګه: * د درد یا نورو ستونزو څخه د خلاصون لپاره. * د ځانګړي احساساتو ترلاسه کولو لپاره. * د فشار یا ګریوه له امله. * [ښېګلیو لیست] * کارولو د ډی‌اېکس‌ام (DXM) سره ټرلي خطرونو په اړه زده کړه

وکړئ، لکه: * ډوډۍ ناکامه کیدل. * ذهني او فزیکي اغیزې. * د نورو سپکو توکو سره د کارولو احتمال. * [درملنې لپاره وړاندیزونه] * کله چې تاسو ډیاېکس‌ام کارول بندوئ، نو دا په ګومارۍ کیدی شي. دلته ځینې سلا ورکړل شوې: * د متخصصانو څخه مرسته ترلاسه کړئ. * خپل ملګري او کورنۍ ته د مرستې لپاره اړتیا ولرئ. * ډیټاکسیفیکیشن (detoxification) مرکزونه ومومئ. * [ځانګړنې] * کله چې تاسو ډیاېکس‌ام کارول بندوئ، نو ځینې وختونه نور ستونزې هم رامینځته کیدی شي. دلته ځینې معلومات شتون لري: * د زده کړې او تمرکز په توان کې کمښت. * ذهني او فزیکي حالت بدریدل. * د ټولنیزو اړیکو کې د ستونزو رامینځته کیدل. * [کیفیتي ژوند] * څخه د ډیاېکس‌ام (DXM) خلاصون لپاره، تاسو کولی شئ په دې مواردو تمرکز وکړئ: * ښه عادتونه جوړ کړئ. * خپل ځان ته د هدفونو او موخو تنظیم کول. * د خپل ژوند په هر اړخ کې مثبت بدلون راوړئ. [مهمه پاملرنه] که تاسو یا څوک چې پوهیږئ، ډیاېکس‌ام (DXM) کاروي، نو د متخصصانو څخه مرسته ترلاسه کول مهم دي. دا یوازیتوب نه دی او د مرستې لپاره ډېرې سرچینې شتون لري. [د مرستې لپاره لینک] که تاسو findahelpline.com اړتیا لرئ، په کې لا زیات معلومات وموم ئ.			
د NMDA ډیکسټرو میټروفین (DXM) کمون DMN میکانیزم له لارې هغه ډول ایجادوي، چې کټامین کوي او تمرکز له مخې تریا لپاره کارول کیږي. هغه څوک چې ډیکسټرو میټروفین استعمالوي، یې دا	ورځنۍ تمرین - لږترلږه ۲۰ دقیقې. د روحاني شفایي پروټوکول (پروتوکول ۰۴). NSDR: ورځنۍ ۲۰-۳۵ دقیقې، په	تأمل (حالتونو د جذب). NSDR. هولوټروپیک تنفس.	د تشخیصي تېروتن څخه د وتلو، د مخکینۍ ذهني شبکې کمون، او (DMN) غورونو آرامولو.

تجربه کړي ده. دا تمرین هغه لاره جوړوي، چې د ۸ ډالر نه زیاته نه وي او د جګر نسج ته ضرر ونه رسوي.	آرام حالت کې، لارښود توجه سره. د هولوټروب تنفسي تمرین یو لارښود سره.		
سیګما-۱ او سیروټونین اجزاؤې د د مزاج اغیزو (DXM) ډیکسټرو میثیفرین په اړه، طبیعي سیروټونین او اندورفین جوړښت له لارې لاسرسي لري. دا (DXM) مؤثریتونه ډیکسټرو میثیفرین پرتله ډیر وخت نیولیږي، مګر دوی وده کوي، نه چې کم شي.	ورځنۍ سخت سپورټ. د امنو کسانو سره ټاکل شوی ټولنیز وخت. خوند او لوبو. د لوړ کیفیت په ډول فعال موسیقي اوریدنه.	ورزش؛ ریښتیني ټولنیز اړیکې؛ خوند؛ موسیقي.	مزاج ته ښه والی او احساساتي ګرموالی (سیګما-۱ + سې آر ټي).
د سیګما-۱ (DXM) د ډیکسترومیتورفین او سیروټونرجیک اغیزو چې په ټولنیز آسودګۍ رامینځته کیږي، کولای شي د عصبي سیستم خپلو لارو له لارې تر لاسه شي، مګر دا د تمرین له مخې تر لاسه کیږي. دا تمرین د هڅولو سره د ټولنې ته د تللو او د ستونزمن شرایطو په تدریجي توګه زیاتیدو څخه جوړ دی. دا پروسه د یو درمل په پرتله ورو ده، مګر دا د تلپټې لپاره ستاسو دي.	پر بنسټ د ټولنیزې CBT انډیښنې پروګرام ګروپونه، (MBSR، CBT تدریجي. (شخصي درملنه ټولنیز مواجهه - د کوچنیو او خوندي شرایطو سره پیل. بسپیړوڼ (د روغتیا کوډ، غیر اعتیاد کوونکی دوا).	اجتماعي انډیښنې لپاره CBT؛ بسپیرون؛ عملي تعرض؛ ټولنه.	اجتماعي انډیښنې تحلیل.
د څو ریسپټرونو (DXM) ډیکسټرومیتورفین حالت رامینځته کوي چې تجربې یې د ځپونکي او ذهني تجربو تر منځ پل راټولوي. تفکر لرونکي دودونه د زړو کلونو راهیسې دا سیمه نقشه جوړوي. دا عملونه پایښت لپاره د هغه حالتونو ته لاره هواره کوي چې په ښکته د ډیکسټرومیتورفین له خوا رامینځته شوي حالت سره تړلي بیرخ یا کښدو NMDA دي - پرته له ستونزو څخه.	یو تفکر لرونکی تقلید چې منظم ډول ترسره کیږي. میاشتنۍ فلټ ټانګ سیشنونه. هولوټروښک تنفس په دوره ایزه توګه. ورځنۍ تله، د جذب حالتونو ته رسیدو لپاره.	تفکر لرونکی دود؛ د تګ لپاره ټانګونه؛ تنفسي تمرین؛ د تفکیر عمق.	زغمیزې څیړنې
که چیرې ډیاېکس‌ام په لومړي سر کې د اېچ‌ډي‌اېچ نښو مدیریت کړي، نو د اېچ‌ډي‌اېچ درملنې له مخې هغه لامل چې کارونکي یې استعمالوي، لرې شي. دا تړلو ساده او ډېر ځله له پامه غورځېدونکی مداخله ده په ډیاېکس‌ام بیا رغیدو کې. د اېچ‌ډي‌اېچ درملنه او بیا رغول شوي طبیعي ډوپامین سیستم هغه تمرکز تولیدوي چې ډیاېکس‌ام یوازې د سالمې لارې له مخې چمتلوی.	(ADHD)رسمي اوډۍ ارزونې او مناسب غیر دایلي یا دایلي درمل. ورځنۍ سخت سپورټ (۳۰-۴۵ دقیقه)، کوم چې ترټولو قوي غیر درملیز ثبوتونه لري د لاملونو (ADHD)اوډۍ کنټرول لپاره. منظم روتین او محیط.	درملنې ADHD (د دوا او چلند سره)؛ مراقبه؛ منظم محیط؛ سپورټ.	د ADHD لاملونو کنټرول لپاره لارې: تمرکز او شور کمول.

ناشونو لپاره ځانګړې بیا رغونې ارکیټیکچر.

ومونډلی، (DXM) د سنټوریون په اړه -- هغه څوک چې ۱۵ کلنۍ کې ډیکسټرومیتورفان هغه د هغه چا څخه توپیر لري چې ۳۰ کلنۍ کې هیروین ومونډلی.

په ځیرکینو او ځوانانو کې پراخه کارول لیدل کیږي. د دې عمر ډلې لپاره د بیا رغونې (DXM) ډیکسیم چارچو ځانګړي خصیصې لري چې عادي بالغانو د اعتیاد څخه د خلاصون د دودیزو میتودونو نه حل کوي:

- شخصيتي جوړښت: مورخوالي د ځانګړي شخصيت رامينځته کولو په مهمې فاز کې ترسترګه کيږي. هغه شخص د نشه موادو څخه مخکې د يوې ټاکلې شخصيت لرونکي نه وي- هغه ممکن له دې وړاندې يوازې يو بشپړ جوړ شوی شخصيت نه وي درلودلی. مورخوالي د ځانګړي شخصيت په لومړي ځل لپاره جوړولو سره مرسته کوي.
- کورنۍ نظام: هغه ځوانانو او نجونو لپاره چې د کورنۍ سره ژوند کوي، کورنۍ نظام د بيا رغونې په اړه پوهيږي - او دا هم پوهيږي (DXM) چاپيريال برخه ده. هغه کسان چې ډيکسټرو ميټرورفان چې دا "يوځای سرفه سيرپ" نه دی - کولی شي موثر ملاتړ وکړي. کورنۍ درملنې اکثراً مناسبې وي.
- له درملنې څخه وروسته ذهني غوغا، په (DXM) ښوونځي او اکاډميک شرايط: ډی‌اکسيميتهرين ADHD ځانګړي توګه که په مناسب ډول کنټرول نه شي، په مستقيم ډول د زده کړې پر شاخون اغيزه کوي. اکاډميک ADHD، ملاتړ خدمات او ښوونکي/ سلاکار همکاری د بيا رغيدنې وسايل دي.
- استعمال په شاوخوا کې رامينځته شوي ملګرتيا اړيکې، د نورو موادو (DXM) ډی اکسو ميثيلين استعمال کونکو ټولنيزو سيمو په څير، ورته بيا تنظيم کولو ته اړتيا لري. هغه ملګري موندل چې نشمشمول - سپورټ، هنر، زده کړې ټيمونو، تفريحي ټولنو له لارې - د ځوانانو لپاره لومړنۍ ټولنيزې بيرغښنې مداخلې ده.
- کاروي، د دې موادو د جلا کولو او (DXM) تکاملې وده: ځينې ځوانانو چې ډيکسټرو ميټرورفان شعور بدلولو اغيزونو په واسطه هغه تکاملې تجربې تجربه کړې دي (جنسيت، شخصيت، کورنۍ ستونزې، وجودي پوښتنې)، چې دوی يې نه درلوده ترڅو دا تجربې د بالغانو په ډول مديريت کړي. بيا رغيدنه پ شامل دي د دې چارچکونو جوړول - د درملنې، تفکر او ريښتينې ټولنې له لارې.

د کوډ ۷ -- د ریکوری کرنل په اړه معلومات: ستونیز پروتوکول.

فاز	پروتوکولونه	په لومړي ځایه تمرکز وکړئ.	په اړه دیکسټرو میټیفرین (DXM) ځانګړي یادونې:
			* دیکسټرو میټیفرین یو ډول د سږو خوند ورکونکی دی چې ډیری وختونه سرماخ وژونکو او ککړتیا کمونکي دواړو کې موجود وي. * دیکسټرو میټیفرین ممکن د ځینو غوښتنلیکونو لپاره خطرناک وي، په ځیرکه هغه کسانو لپاره چې د سږو ناروغیو لاندې دي. * کله ناکل کې، ډیکسټرو میټیفرین د نورو دواړو سره ترکیب کیږي او دا ترکیب ممکن د خطرناک پایلو لامل شي. * دیکسټرو میټیفرین ممکن د ځینو دواړو سره تعامل ولري، نو که تاسو نور دواړه مصرف کوئ، ډاډه کړئ چې ډاکټر ته خبر شئ. * که تاسو د ډیکسټرو میټیفرین څخه کوم بد منځپانګه تجربه کوئ، لکه د سږو درد، غوګ یا سردرد، په ژورن کې درملنه وکړئ او د طبي مرستې ترلاسه کړئ. [بلجک] * Recovery Kernel * Naloxone * COMT * DRD2 * MTHFR * Blueprint * findahelpline.com
جګر او د خوند ارزونې (د ورځې ۰ څخه تر ۷. پورې)	طبیب؛ جګر د کاري ظرفیت ازمېښت؛ دا لارښود د لومړي 0 برخې.	ایسیټامینوفین سره د NAC همغږ ارزښت؛ د اړتیا په اړه معلومات؛ لومړنی حالت؛ د HPPD ځینې ستونزو شتون معلومول.	که چیرې د اېسیټامینو په ګډون وي: فوري ورکړئ او په لومړ اون کې د NAC ډول DXM جګر عملکرد ازموینه وکړئ. دا یوازین بېرته عادي کیدو مداخله ده چې د وخت له مخې اړتیا لري، په ځیر هغه څه چې په نورو لارښودونو کې د طبي عاجل حالاتو لپاره شتون لري. نور ټول کارونه داسې عمل کول ممکن دي؛ د جګر ارزونې ته هیڅ ډول ځنډ نه باوري.
بایولوژیکي بنسټ (لومړ ورځې تر ۱۴ ورځې پورې).	پروتوکول ۰۷، پروټوکول ۰۹، پروټوکول ۱۷	NAC (NMDA + جګر)، خوب، 5-MTHF میګنیم، لپاره ترکیب L-theanine، ګلاسن.	په لومړ ورځ — دا دوه کارونه کوي NAC ګلوټامیټ د توازن تنظیمولو او جګر (NMDA) په MTHF-منګنیم په لومړ ورځ. 5 (ملاتړه DXM تر وروستیو :HTP-لومړ ورځ. 5 استعمال وروسته لږترلحاظ درې ورځې

انتظار وکړئ، څو د سیروټونین سیندروم منع شوي SERT مخنیوی وشي چې له پاتې څخه رامنځته کیږي. خوب لپاره د موادو کارول سمدلاسه پیل کړئ.			
د ډی‌اېکس‌ام کوډ ترلاسه کولو کې CYP2D6 ترټولو مهم جینیټیک ټست دی - دا تشریحوي چې ولې تجربې هغه وه چې وه، او د هرې بلې مستقبلې درملنې لپاره خوندیتوب معلوموي. د ADHD جینیټیک نښې (DRD4، DAT1) مشخصوي چې ایا ADHD ارزیابی یو مهم کار دی که نه.	د متابولیزم CYP2D6 جینې ADHD حالت؛ نښې؛ سیروټونین نظام؛ میثیلیشن.	CYP2D6 ازمېښت؛ SLC6A4؛ COMT؛ MTHFR؛ DRD4/DAT1	ژینومي نقشې کول (د لومړیو ۴. اونۍ)
لپاره تر (DXM) دا ډی اکسې مېثامفټامین ټولو مهمه اورد مهاله بیا رغون لاره ده. دا ماده یو ستونزې حلوله. د دې ستونزې په مناسبو کلاینیکي طریقو سره پیژندل او علاج کول، د استعمال لامل ګرځونکي عامل لرې کوي. که دا لاره موجود نه وي، نو بیا رغون نیمه پاتې کیږي.	د خفګان درملنه؛ د اچ ډي اېچ ډي تشخیص او مدیریت؛ د ټولنیز اندیښنې درملنه؛ که اړتیا وي، د ټراوما په اړه کار.	روانې طبیب؛ اې ډیډي (ADHD) متخصص؛ کوډیټد سلوک درملنه (CBT) ؛ د څېړنې ۴.۶ برخه.	پښتنې حالت درملنه (د دویمې تر بارومې اونۍ پورې)
سره ټرلي اچ پی ډیکسټرومیتورفین (DXM) عموما د سایکوډیلیک موادو پی ډي (HPPD) سره ټرل شوي اچ پی پی ډي په پرتله لږ شدید وي، مګر دا د ورته مدیریت اصولونو په پام کې نیولو. د اکثریت قضیې په زرګونو او میاشتونو کې د کارونې بندیدو وروسته حل کیږي. د کانابیس کارونه بندول ترټولو مهمه اقدام ده.	کانابیس څخه د خلاصېدو؛ آنتی اکسیدانت ترکیب؛ خوب؛ د اندیښنې مدیریت.	د دې لارښود څېړنه ۴.۵؛ که حالت شدید وي، د ډاکټر څخه مرسته وغواړئ.	مدیریت HPPD (د لومړیو ۱ څخه تر ۸ اونۍ پورې، که موجود وي)
طبیعي د لاسرسي معمارۍ (د لومړیو څخه تر شل میاشتو پورې)	پروتوکول ۰۴ (تأمل)، پروتوکول ۰۳ (روزنې)، د دې لارښود څېړنه ۶.	NSDR/ورځنۍ مراقبه ؛ ټولنه؛ هغه سخت سپورټ؛ ځانګړې حالت-د لاسرسي د DXM معمار چې د فعالیت سره مطابقت لري.	طبیعي د لاسرسي ارکیټیکچر باید هغه DXM ځانګړې دنده سره سمون ولري چې ترسره کوي. د ذهني ستونزې څخه د خلاصون لپاره: مراقبه + غیر-ستیمولونکي آرام کول (NSDR). د مزاج نښه کولو لپاره: سپورټ + ټولنیز اړیکې. CBT: د ټولنیزو اړیکو په آسانه کولو لپاره تمرین شوې تجربې + (ذهني رفتار درملنه). ADHD درملنه + ADHD: د تمرکز لپاره سپورټ. ارکیټیکچر د سیګنال سره سمون ولري.
شخصیت او د اوردې مودې لټون (۳ میاشتې یا اوږد)	پروتوکول ۲۰، پروتوکول ۲۱، سي-۲۸؛ د تفکر پرمهړه لاره که مناسب وي.	دې شخص څوک دی پرته له دې چې د ډیکسټرو حالتونو (DXM) میثیفرین څخه یادونه وشي؛ هغه ژوند کوم چې ښه‌ټه جوړ شوي عصبي سیستم یې منلی شي.	استعمال (DXM) ډیکسټرو میټرورفان کوونکو ځوانانو لپاره: دا یو ډول نوی شخصیت جوړول دي، نه د مخکې لرونکي شخصیت بیا راښه‌ستل. تفکر، تخلیقي کار او ریښتیني ټولنه - دا هغه څه نه دي چې ځای ناسته (DXM) ډیکسټرو میټرورفان کوي. دا هغه اصلي لاره ده چې ډیکسټرو میټرورفان (DXM) ځنډولی وه.

د لمرغه ۸ -- طبي شرايط: د نه ليدونکي ستونزې.

د ناوړه کارونې په اړه، کلينيکي طبابت اکثراً پاملرنه نه کوي، او دا د يوې ډيکسټرو ميټرورفين (DXM) ځانګړې لامل لرې: دا غيرقانوني ندي، جدي ګڼل کېږي، او له مورخوالو سره ټراو لري چې ډيرى وختونه د (د مخدره درملنې) MAT لپاره هيڅ ډول DXM مخدره درملنې سيستمونو اصلي پيرودونکي نه دي. د ناوړه کارونې DXM لپاره ځانګړې کلينيکي لارښوونې شتون نلري. ډيرى طبيبونو د DXM شتون نلري. د په اړه لږترلږه روزنه لري، پرته له دې چې دا د ماشومانو د زهرجنې کنټرول په برخه کې وي.

د هغه کسانو لپاره چې د مرستې لټون کوي، دا مانا لري: ممکن تاسو اړتيا ولرئ چې د خپلو تجربو شدت په اړه وغږيږئ. د دې کتابچه د ۱۳ کوډ (د طبيب سره خبره) مستقيم عملياتي.

8.1 -- ډېرته تر ستنيدو کې طبي لوي (DXM) د ډيکسترومیتورفين که.

- جګر د فعاليت کيندنې: AST، ALT، او بيلی روبين GGT، دا په هغو مواردو کې چې د آستامېټافين سره ټراو شتون لري. لومړۍ اندازه کول او دريو مياشتو وروسته پلټنه. کوچنۍ زياتوالی عام دی؛ مهمه زياتوالي د جګر متخصص ته اړتيا لري.
- ازمېښت: ترټول د کاري معلوماتو لرونکي واحد فارماکوژينوميک ازمېښت، چې د CYP2D6 تاريخ په اړه معلومات ورکوي. همدارنګه، دا د هغه دوا لپاره د ډيکسټروميتورفان (DXM) لخوا متابوليز شي CYP2D6 راتلونکي درمليزو خطرونو په اړه معلومات برابروي، چې د.
- ADHD تشخيص: که ADHD شبېه وي، رسمي روانپيژنيز ارزونې ته اړتيا ده. دا هم د بيا رغيدو د مختلفو موادو ADHD ملاتړ دی او هم د ناروغۍ د مخنيوي يوه لاره، ځکه چې په علاج نللي سره د بيا تکرار لامل کيږي.
- سکرينينګ وسايل لومړنۍ ارزښت چمتون GAD-7 او PHQ-9 د خپګانۍ او زيريالۍ له امله: د کوي. د رسمي تشخيص او درملنې لپاره متخصص يا روانيتپوه ته حواله اړينه ده.
- ايچ پی پی ډي ارزونې: که د څلورو يا له دې زياتې اونۍ لپاره بصري ظاهرات دوام ولري، نو عصبي معينات وکړئ ترڅو نور لاملونه وپيژندل شي. يو متخصص طبيب يا عصب پوه چې د ايچ پی پی ډي تجربې لري، مناسب حواله ده.
- د زړه معيني: که د وينې فشار لوړونکي يا د سږو خوند کمونکي محصولات په غلط مقدار کارول شوي وي، نو د elektrokardiogram (ECG) او د وينې فشار معينونه اړين دي.

8.2 — ډاکټر سره خبرې کول.

د درملو له استعمال څخه بېرته راستنيدو لپاره کلينيکي مرستې ترلاسه کولو په (DXM) ډيکسټروميتورفن وخت، د بيان خرنګوالی مهم دی. "زه ډېر کوډر سيپ څښتم" اکثرا رد لامل کيږي. لاندې کلينيکي ژبه مناسب ځواب ترلاسه کولو احتمال زياتوي:

په غلط ډول استعمال کوم، داسې مقدار کې چې د غير فعالې اغيزاتو لامل (DXM) زه ډکټروميتورفان بېرته راځي د NMDA ملي ګرامونو ته رسيدلی، او [تکرار]. زه د [ځانګړي نښو:] [X] کيږي — په هر څل انديښنې / سيروټونين سيسټم بدلون / دوامدې بصرى ظاهري حالات / مزاج بد حالت تجربه کوم. زه په اړه انديښنه لرم چې له اسيټامينوفين سره د کارولو له امله کبدى ته زيان رسو او غواړم کبده د فعاليت ازموينه وکړم ترڅو زما د فارماکوژينوميک خطر ومومئ. او زه فکر کوم CYP2D6 ازمويس. زه غواړم د مزاج بد حالت/انديښنه هم شتون لري چې دا د استعمال لامل و او دې ته اړتيا ده ADHD/ چې ما سره چې يوازې درملنه وشي.

دا پيارا کلينيکي ليدنې څخه د ردولو حالت څخه درملنې پلان کولو ته بدلون راوړي.

8.3 - پيرود محدوديتونه او خطر کمونې سرچينې.

- د اخراج محدوديت: ډيرى ايالتونو ۱۸ کلن څخه پورته عمر لرونکو (DXM) ډيکسټرو ميټرورفين پيرود پرانيست لپاره عمر تاييد غواړي. ځينې لوى پلورنځيو لاندې په اختياري DXM کسانو لپاره د (CVS Pharmacy) ډول پيرود کوډ رسيز پروګرامونه عملي کړي دي. سى وى ايس فارميسى DXM پيرود محدودوي او د هويت کارت غوښتنه کوي. دا محدوديتونه د خطر کمولو اقدامات دي - د بېرته جوړېدو په حال کې کسان لپاره، دوى کولى شي يو اضافى چاپيريال خنډ برابر کړي.
- DXM کا شرکت د Erowid سره اړوند خطر کمونې لپاره معلومات: DXM په اړه د خطر وليام وايت لخوا (erowid.org/chemicals/dxm). کمونې ترټولو جامع معلومات وړاندې کوي پوښتنې او ځوابونه خورا مهمې دي DXM لېکل شوې.
- SAMHSA's Treatment Locator (findtreatment.gov): while DXM is rarely listed as a primary substance, substance use disorder treatment for comorbid depression, ADHD, and anxiety is appropriately addressed through the standard treatment locator.
- ټين لاين: ۱-۸۰۰-۸۵۲-۸۳۳۶ (د ځوانانو لپاره په ځانګړي ډول) - د زده کونکو لخوا چمتو شوې مرستې، چې د کړکېچونو په ځواب کې روزل شوي دي.
- پيغام واستوئ "HOME" کرايز ټيکټ لاين: د ۷۴۱۷۴۱ ته.

په پای کې یو خبره.

د سینټورین -- هغه کوډي سرکوبونکی چې تاسو ته حقیقت وویل په دې اړه چې تاسو خه اړتیا لرئ.

هیڅکله هم د دې لپاره نه و جوړ شوی چې ستاسو سره هغه څه وشي. بایپر شرکت یې د خارش DXM کمولو لپاره جوړ کړی و. دا دوا په ځوانانو لاسونو کې ورسېد، چا چې وموندل چې دا د یو خارش څخه ډیر بار، د اندیښنې له املې ADHD لوی شی آراموي: د عادي شعور غږ، د نښې شویو ستونزو لکه د زیږدو یا په ځان باندې تمرین کول، هغه وجودي پوښتنې چې مور او پلار یې ځوانانو ته ځوابونه نه ورکوي.

ته ترجیح دا DXM. اصولو په تطابق، هر ډول موادو ته ترجیح یوې سیګنال دی C-37 د endiumد کمپ بلاکېدنه چې NMDA. سلسلې کې له ډیر واضح سیګنالونو څخه و، ځکه چې سیګنال خورا مشخص و ذهین را آراموي، سیګما-1 فعالیت چې مزاج نښه کوي، او سیروټونرژیک تودوخه چې ټولنیز اندیښنې کموي - دا د اتفاقي تفریحي اغیزې نه وې. دوی په فارماکولوژیکه توګه دقیق حلونه وو چې عصبي بیولوژیکي ستونزې هڅول، چې یا یې روغتیا پاملرنه سیستم تشخیص کړی نه و یا یې مناسبه علاج نه دی کړي.

د غیر نسخې لرونکي حالت، چې هغه یې خورا اسانه کړه، دا ستونزې هم (DXM) د ډی اکس میتهیلامین پټې کړې. هیڅوک د اته ډالرو په قیمت د سرفه شربت له استعمال سره جدي نه شي. هیڅوک د یو ځوان اخلي یې، چې کور کې څه روان دي، ښوونځي کې (Robitussin) څخه پوښتنه نه کوي چې روبیټوسین څه روان دي، او هغه څه چې په خپل ذهن کې لري. دا ماده ستونزه پټې کړې وه، او دغه ستونزه هم پټه پاتې شوه.

له MTHFR-variant د بحران نوم په ستونزه ټکوي. د خفګان - ریښتیا، بیولوژیکه، او اکثره وختونه هغه تمرکز - ADHD. څخه ډیرې ښه حل وکړي SSRIs به یې د MTHF-کمیدو سره تړلې ده چې 5 سیستم دی چې په غلط فریکونسي کار کوي، کوم چې مناسب درملنې سره د تمرکز ترلاسه کولو لامل د ریسیپټر مخالفت له لارې چمتو کول. ټولنیز اندیښنه - هغه عصبي سیستم دی DXM کیږي، هغه څه چې او عملي تعرض د تساهل لامل CBT چې د ټولنیزو اړیکو په اړه ریښتینی خطر احساسوي، کوم چې کیږي، هغه څه چې سیګما-1 فعالیت فارماکولوژیکه توګه چمتو کول. د وجود پوښتنې - چې باید په تفکر یې یوازې یو لنډه لاره DXM دودونو کې ووینديې، چې نن ورځ یې زر کلونه راهیسې ساتلي دي، او بېرته راپوریدو او کبدی سمه NMDA چمتووله، مګر له قیمت سره. د.

د ټاکل شوي کوډین د سارې په واسطه تاسو ته حقیقت ویل شوی و: ستاسو عصبي سیستم ته یو څه اړتیا وه. بیا یې، د شفایږي پوهیدو مانا دا ده چې هغه څه واقعاً څه دي - او هغه شرایط رامینځته کول کوم چې د ستاسو ځانګړي بیولوژي کولی شي هغه چاره وکړي.

استعمال کله چې تاسو یې کاوه، هغه غوږ ته راځېدونکي شور بند شو. (DXM) ډی اکسې مېثامفیټامین بیا تریاک کول دا ده چې پوه شئ چې دا شور تل د کنټرول وړ و. عصبي سیستم د دې کنټرول لپاره جوړ شوی و. تاسو یوازې مناسب وسایل او یو څوک اړتیا لرئ چې هغه څه په جدي توګه واخلي چې کاف ساراپ واقعاً ویل.

— — —